

السلسلة الطبية
العدد 261

١٠٠ وجبة شهية

خالية من اللحوم .. وغنية بالبروتينات

كل كثيراً .. وعش سعيداً

شيف : إسماعيل هاشم
تقديم : د. مصطفى نوفل

إهداء ٢٠٠٦
الأستاذ الدكتور / خالد عزب
الإسكندرية



السلسلة الطبية

١٠٠ وجبة شهية

خالية من اللحوم .. وغنية بالبروتينات!

كل كثيراً .. وعش سعيداً !!



محمد عهدى فضلى

رئيس التحرير

نوال مصطفى

كتاب اليوم

السلسلة الطبية

العدد رقم ٢٦١
يونيه ٢٠٠٦

يصدر منتصف كل شهر
عن
دار أخبار اليوم
٦ شارع الصحافة
القاهرة
ت: ٥٨٠٦٢٣٥
تليفاكس: ٥٧٨٤٤٤٤

الغلاف
والإخراج الفنى
أسامة أحمد نجيب

تخفيض ١٠٪
من قيمة الاشتراك
لطلبة المدارس
والجامعات المصرية

أسعار البيع خارج مصر

سوريا ١٠٠ ل.س - لبنان ٤٠٠٠ ل.ل - الأردن ٥ر١ دينار الكويت ١ دينار - السعودية ١٠ ريالات - البحرين ١ دينار قطر ١٠ ريالات - الإمارات ١٠ دراهم - سلطنة عمان ١ ريال - تونس ٢ دينار - المغرب ٣٠ درهماً - اليمن ٣٠٠ ريال فلسطين ٢ دولار - لندن ٢ جنيه - أمريكا ٥ دولارات أستراليا ٥ دولار استرالى - سويسرا ٥ فرنك سويسرى.

الاشتراك السنوى

داخل مصر	٧٢ جنيهاً
الدول العربية	٣٣ دولاراً أمريكياً
اتحاد البريد الافريقى وأوروبا	٤١ دولاراً أمريكياً
أمريكا وكندا	٤٧ دولاراً أمريكياً
باقى دول العالم	٦٢ دولاراً أمريكياً

العنوان على الإنترنت

www.akhbarelyom.org.eg/ketab

البريد الاليكترونى

ketabelyom@akhbarelyom.org

هـذا الكـتـاب

بقلم رئيس التحرير

انفلونزا الطيـور .. جنون البـقـر .. الحـمى القلاعيـة .. مسميات فرضت نفسها على المواطن المصرى بجميع طبقـاته بل كان لهـا الحـضور الأبرز على السـاحـة الاعـلاميـة المصـرية والعالمية ، وانتـابنا جميـعـا الذهول حين رأينا اليوم الذى لا يأكل فيـه المصـريون الدجاج وتعلق المطاعم و محلات الدجاج لافتـات مكتـوباً عليها : عذراً .. لا يوجد فـراخ ، وبعـد أن هدأت هـذه الموجـات الثـلاث وتأكيـد الخبـراء والأطباء أنه لا يوجد أدنى خطر من أكل الدجاج والطيور بمشتقاتها بعد تعرضـها لدرجـة حـرارة اكثـر من ٧٠ درجة مئوية وانحسـار الإصـابة بالحمى القلاعية .. ولكن الأهم هو ان المصريين لم يعودوا الى الدجاج – وجبـة الطبقة المتوسطة – وما زالوا يعزفون عنها وعن اللحم .. ويرون فى البعد عنها مغنماً واتقاء لشر قد لا تحمد عقباه .

فمرض انفلونزا الطيور اذا كان انحسـر عند الطيور او على الأقل تم اكتشـافه فهو لم ينته او ينحسـر عند عامة الناس .. نفسياً .. لذا فقد جذبنى إيجاد حلول لهذه المشكلة عن طريق أكلات بديلة للحوم والدجاج وتحـتوى على نفس القيمـة الغذائيـة.. ومؤلف هذا الكتاب الشيف اسماعيل هاشم مصطفى.. وهو شيف بوزارة الخارجية وخبير أغـذية وله العـديد من المؤلفـات فى كـتب الطبخ يصل عـددهـا الى

خمسين مؤلفا فى مصر والعديد من الدول العربية.. ومحرر صحفى فى مجال الشئون المنزلية والطبخ فى العديد من الجرائد والمجلات .

نقدم فى هذا الكتاب ١٠٠ وجبة من الوجبات التى تمثل تنوعا من حيث مكوناتها وقيمتها الغذائية الكبيرة فى نفس الوقت وحرصنا كل الحرص على أن تكون مكوناتها تلك موجودة ومتوافرة فى الاسواق المصرية لتكون فى متناول الجميع .

ولم نكتف بذلك بل تحدثنا الى الدكتور مصطفى عبدالرازق نوفل -أستاذ علوم تكنولوجيا الأغذية بجامعة الأزهر- ليحدثنا عن المكونات التى يجب ان يحتويها الغذاء لينعم الجسد بالصحة وأهمية البروتينات فى جسد الإنسان وضرورة وجودها فى الطعام الذى يتناوله ويؤكد على خطأ المعلومة القائلة إن المصادر الحيوانية مثل اللحوم ومنتجاتها والدواجن ومنتجاتها كالبيض والاسماك هى فقط الأغذية التى تعطى الجسم احتياجاته اليومية الضرورية من البروتين الذى يحتاجه ويوضح لنا أن هناك مصادر نباتية أيضاً تعطينا نفس القدر من البروتين الذى نحتاجه مثل العدس والفول والفاصوليا والطعمية والمكرونة ... الخ وهذا ما تحدث عنه تفصيلا فى مقدمة الكتاب .

لذا دعونى الآن اترككم وهذا الكتاب، الذى لا يسعنى وصفه إلا بأنه ليس دسماً فقط بل هو مفيد وشهى وصحى جدا.. وأرجو ان يغير بعضاً من العادات الغذائية السيئة لدينا الى الاكثر فائدة ولذة وصحة.. ونجعل منه حلاً للخروج من أزمة انفلونزا الطيور واللحوم التى أصابها ما أصابها .

نوال مصطفى

إهـــــداء

الحمد لله رب العالمين خالق الإنسان فى أحسن تقويم وجاعل كل مافى الأرض مسخراً لخدمته .

لايستطيع أحد أن ينكر هذا الشرخ المؤلم الذى أصاب البشرية جمعاء نتيجة هذه الأوبئة الطارئة التى أصابت الحيوانات والطيور والدواجن فى السنوات الأخيرة من الحمى القلاعية وجنون البقر وأنفلونزا الطيور .

هذا مما أثر تأثيراً مباشراً على مركب البروتين الحيوانى المطلوب للإنسان يومياً ، هذا المركب الحيوانى الذى يتوافر فى اللحوم بكافة أنواعها ، وكذلك فى لحوم الأسماك التى تأثرت بالإرتفاع الجنونى فى الأسعار نتيجة هذه الأوبئة الطارئة ، التى تأثر بها الإنسان مادياً ومعنوياً ، وكان آخر هذه الأوبئة هو وباء انفلونزا الطيور .

ورغم خطورة هذا الوباء بالنسبة للعاملين فى مجال تربية الدواجن إلا انه لا خطورة منه على صحة الإنسان عند تناول لحوم الدواجن المذبوحة غير المريضة بشرط أن تكون مذبوحة فى جهات معتمدة حيث تكون عادة تحت رقابة طبية صارمة والإبتعاد تماماً عن تربية أى نوعية من هذه الطيور والدواجن فى المنازل وهنا يكمن الخطر ، ولم تبخل جميع حكومات دول العالم فى تقديم العون والنصائح

والإرشـادات لمواطنيهـا عن طريق أجهـزة الإعـلام المسـموعة والمرئية والمقروءة لتوضيح حقيقة الأمر ، .. ولكن فى الحقيقة مازال مواطنو جميع الدول وبوجه خاص الدول النامية متأثرين ومترددين فى تناول الوجبات المستخرجة من هذه الطيور المختلفة بعد حدوث هذا الوباء الطارىء .

هذا مما دفعنى أن أقوم بإعداد هذا الكتاب الذى يحوى أطباقاً متنوعة شهية كاملة المركبات الغذائية المستخرجة من مواد مختلفة متوافرة بالأسواق المصرية والعربية عموماً ، لتكون بديلاً لأطباق اللحوم والدواجن سائلين الله الشافى الكافى المعافى أن تكون هذه الأوبئة الطارئة ماهى إلا سحابة تمر وتنتهى بخير وسلام .

والله ولى التوفيق،،،

إسماعيل هاشم مصطفى

شيف بوزارة الخارجية المصرية

مؤلف ومحرر صحفى فى مجال الشئون المنزلية

وجبات صحية بدون لحوم أو دواجن

كيف تأكل بدون لحوم أو دواجن

دكتور مصطفى عبد الرازق نوفل
أستاذ علوم وتكنولوجيا الأغذية
بجامعة الأزهر

وجبات التغذية اليومية يجب أن تحتوى على الأغذية التى تعطى الجسم كل ما يحتاجه من المكونات الضرورية المغذية والتى تضم الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) ، والبروتينات ، والدهون ، والفيتامينات ، والمعادن ، والألياف ، بالإضافة إلى الماء ، ومجموعة مركبات الفايتو الواقية من الأمراض التى تعتبر من أحدث مفاهيم التغذية الصحية للقرن الحادى والعشرين ، وتوصف علمياً بأنها مجموعة فيتاميات المستقبل .

ومع أهمية وضرورة تناول الأغذية الغنية بهذه المكونات يوميا ضمن الوجبات ، تزداد أهمية البروتينات لأنها تمثل أكبر جزء من وزن الجسم – بعد الماء – حيث تدخل فى تركيب أعضائه ، وعضلاته ، والأظافر ، والشعر ، والسوائل الحيوية الهامة ، والغدد ، بالإضافة إلى أهميتها الكبيرة لنمو العظام . كما أنها ضرورية فى تكوين الخلايا الجديدة للجسم التى تحقق نموه ، وتعمل على إصلاحها وصيانة أنسجته ، وتدخل فى تصنيع الأجسام المضادة الهامة فى جهاز المناعة للحماية من الأمراض .

وهكذا يتضح تداخل بروتينات الأغذية المتناولة فى كل عمليات الجسم الحيوية الهامة مما يستدعى ضرورة تناول الكمية الكافية منها فى الوجبات اليومية ، والتى تكون فى حدود ٥٠ جراما فى اليوم للوجبات الغذائية التى تعطى طاقة حوالى ٢٠٠٠ كالورى (سعر حرارى) وهنا من الضرورى ملاحظة أن عدم تناول الكمية الكافية من النشويات فى الوجبة (مثل الخبز ، أو الأرز ، أو المكرونة ، أو البطاطس أو غيرها) لتوفير الطاقة اللازمة له ، يدفع الجسم إلى إستخدام بروتينات الأغذية للحصول منها على الطاقة بدلا من قيامها بوظائفها الحيوية السابق ذكرها ، لذلك يجب ضمان وجود النشويات فى الوجبات اليومية ، لكى يستفيد الجسم من الأغذية البروتينية فى وظائفها الحيوية بدلا من مجرد حرقها لإنتاج الطاقة وهو مما يقوم به الخبز مثلاً .

ويمكن للجسم أن يحصل بسهولة على حوالى ٥٠ جراما من البروتين فى اليوم من الأغذية المعتادة ، على أن يفضل صحيا أن يكون نصفها من مصادر المنتجات الحيوانية والنصف الآخر من الأغذية النباتية .

ومن الخطأ ما يعتقده البعض من أن اللحوم ومنتجاتها والدواجن ومنتجاتها كالبيض والأسماك هى فقط أغذية المصادر الحيوانية التى تعطى الجسم إحتياجاته اليومية الضرورية من البروتين ، فاللبن ومنتجاته والجبن بأنواعها المختلفة من أغذية المنتجات الحيوانية الغنية بالبروتين عالى الفائدة الحيوانية للجسم .

وإن كانت القطعة المتوسطة المطبوخة (١٠٠ جرام) من اللحوم أو الدواجن أو الأسماك أو اللحوم المفرومة أو معلبات الأسماك كالتونة أو الماكريل أو السالمون بها حوالى ٢٠ جرام بروتين ، والبيضة الواحدة مسلوقة أو مقلية بها ٦ جرام بروتين ، فإن كوب كبير من اللبن (كامل أو منخفض الدسم) أو عدد ٢ علبة من الزبادى السادة ، أو قطعة متوسطة (٣٠ جرام من جبن رومى أو شيدر أو جودا تعطى حوالى ٨ جرام بروتين حيوانى يماثل فى جودته وفائدته بروتين اللحوم والدواجن والأسماك .

أما المصادر النباتية التى يتوافر فيها البروتين فتضم أغذية نباتية كثيرة ، فمثلاً كوب من الترمس المسلوق به ٢٥ جرام بروتين ، وكوب العدس المطبوخ به ١٨ جرام بروتين ، وكوب حمص الشام المسلوق به ١٤ جرام بروتين ، وكوب الفول المدمس به ١٢ جرام بروتين، وعند تناول نصف كوب فاصوليا جافة مطبوخة ، أو نصف كوب لوبيا جافة مطبوخة ، أو شريحة بيتزا ، أو كوب مكرونة مطبوخة ، أو طعمية (٣ أقراص) أو ربع كوب فول سودانى ، وربع كوب لب أبيض ، يحصل الجسم أيضاً على ٦ جرام بروتين نباتى .

وهناك أغذية معتادة أخرى محتوية على البروتين النباتى ، فتناول رغيف خبز بلدى ، أو كوب أرز مطبوخ أو كوز ذرة مشوى أو مسلوق ، يعطى الجسم حوالى ٤ - ٥ جرام بروتين .

وهكذا يمكن تكوين وجبات بها أغذية المنتجات الحيوانية (بما فيها الألبان ومنتجاتها والجبن) مع الأغذية النباتية لتوفير إحتياجات الجسم من البروتين .

وقد يعتقد البعض أن تعرض بعض أغذية البروتين الحيوانى مثل الدواجن ومنتجاتها كالبيض ، ومواشى اللحوم إلى الإصابة بالأمراض البيطرية ، يجعل من الصعوبة تناول وجبات غذائية غنية بالبروتين ، وبخاصة مع المعلومة المعروفة بأن بروتين المنتجات الحيوانية يتفوق دائما على بروتين الأغذية النباتية فى جودته ودرجة إستفادة الجسم منه .

ومع التأكيد بأن تركيب بروتين أغذية المنتجات الحيوانية (اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والألبان والجبن بأنواعها المختلفة) يحتوى على جميع المكونات الأمينية الضرورية والهامة للجسم والتى تتواجد بنسب متوافقة مع إحتياجاته ، فإن بعض الأغذية النباتية يمكن أيضا أن توفر للجسم نسبة كبيرة من المكونات البروتينية الضرورية الهامة المماثلة لما تتواجد فى أغذية المنتجات الحيوانية .

فمثلاً يمكن الحصول على نصف الإحتياجات من مكونات البروتين الحيوانى عند تناول أى ثلاثة أغذية نباتية معا فى وجبة واحدة ، وذلك من بين الأغذية التالية وبالكميات المحددة :

مدمس أو ترمس ؛ ثلث كوب فاصوليا جافة مطبوخة ، أو عدس مطبوخ ؛ ربع كوب لوبيا جافة مطبوخة ، أو حمص الشام ، أو فول سودانى ، أو لب أبيض ، أو ثلاثة أقراص طعمية (٤٠ جرام) ؛ كوب برغل مطبوخ ، أو كسكسى مطبوخ ؛ وأيضا فإن تناول أى غذاء نباتى من الأمثلة التالية وبالكمية المحددة منه ، يعطى للجسم ١٥٪ من إحتياجاته اليومية من المكونات الضرورية والهامة الموجودة فى بروتين

المنتجات الحيوانية : نصف كوب سبانخ مطبوخة ، أو بسلة مطبوخة ، أو مهروسة بطاطا مسلوقة ؛ أو درنة واحدة من بطاطس مسلوقة أو ملعقة طعام كبيرة من السمسم ، أو طحينة السمسم .

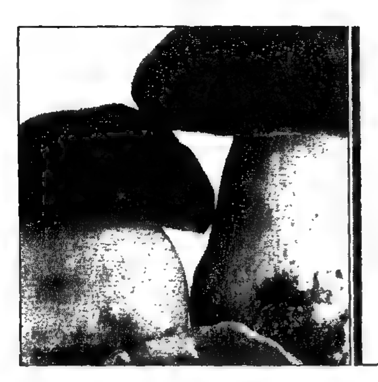
وقد يكون من المثير للبعض معرفة أن تناول بعض الفواكه يمكن أيضا أن يوفر للجسم حوالى ٥٪ مما يحتاجه يوميا من المكونات الضرورية والهامة الموجودة فى بروتين المنتجات الحيوانية ، ومن هذه الفواكة : ثمرة برتقال ، أو ثمرة موز ، أو ثمرة مانجو ، أو ثمرتان تين مجفف ، أو ثلاث ثمرات مشمش أو عشر ثمرات تمر مجفف ، أو كوب من بطيخ مجزأ .

وإذا كان تركيب بروتين الأغذية النباتية ينقصه أو يقل فيه تواجد بعض المكونات الأمينية مقارنة بالمنتجات الحيوانية فإن تناول هذه الأغذية فى حلقات معينة ، يمكن أن يعوض نقص هذه المكونات . فالحبوب مثلا مصدر جيد لبعض مكونات البروتين الضرورية منها المثيونين والتريتوفان ، وهما ينقصان فى البقول . غير أن البقول بها كمية من مكونات بروتينية أخرى ضرورية مثل الليسين والأيزوليوسين، اللذان ينقصان فى الحبوب ، وهكذا يتضح إمكانية تكامل مكونات الحبوب مع البقول حيث يعوض كل منهما ما ينقص الآخر من أحماض أمينية بروتينية ضرورية ، إذا ما تم تناولهما معا فى وجبة واحدة مثل طبق الأرز بالعدس ، وطبق الكشرى ، والعيش بالفول النابت ، وفتة الفول النابت ، وهى وجبات تزداد قيمة بروتيناتها عند تناولها مع كمية كافية من سلاطة الزبادى .

وعلى نفس هذا الأساس تضاف ملعقتان كبيرتان من السمسم على البطاطا المسلوقة أو المشوية ، ويتم إضافة اللبن إلى البليلة والسمسم والتمر وخلطة مع الفول السودانى والسمسم واللبن .

ويضاف اللبن إلى العدس - بدلا من الماء - أثناء طبخه ، مع تناول المكرونة بالجبن الرومى المبشور ، وطبخ شرائح الباذنجان مع الجبن والطماطم ، وتحضر عصائر الموز باللبن والفول السودانى ، والجوافة باللبن .

وللمزيد من الوجبات المتنوعة الغنية بالبروتين ، بعيداً عن اللحوم والدواجن ، أدعوك عزيزى القارىء ، أن تتصفح هذا الكتاب ، وتتذوق وجباته الشهية التى أعدها الشيف إسماعيل هاشم مصطفى .



1

عش الغراب .. بروتين نباتى بديل للبروتين الحيوانى

كما يطلق عليه اسم مشروم بالإنجليزية أو شامبيون بالفرنسية ، وهو عبارة عن فطر من الفصيلة «الفاريقونية » وأول من أكتشفه وقام بإنتاجه الأغريق ثم أنتقل إلى أوروبا وأمريكا فى القرن السابع عشر ، وأخيراً زرع فى الدول العربية وفى مقدمتها جمهورية مصر .

وعش الغراب يستخرج منه أطباق من الشورية ويطبخ ويضاف منه على سطح كثير من المأكولات بعد أن يتم تقطيعه وتحميره فى ملعقة زيت وهو بديل عن اللحم ولذلك يطلق عليه صفة اللحم النباتى حيث يحتوى كل ١٠٠ جرام منه على ٣٠ جراماً من البروتين خلاف ٤,٤٪ مواد أزوتية ، ٠,٥٦٪ مواد دهنية ٢,٩٥٪ سليلوز ألياف ، ١,٣٥٪ رماد ٠,٧٢٪ مواد نشوية وسكرية ، ولذا ينصح بتناوله بديلاً لجميع أصناف اللحوم ، فهو مفيد جداً وخاصة لمرضى السكرى لكونه خالياً من السكريات ويمكن تناوله فى كل وجبة بمعدل حوالى ١٠٠ جرام دون أى متاعب ، كما أنه مفيد جداً لمن هم يعانون من السمنة ، كما أنه مفيد لمرضى أرتفاع ضغط الدم ، كما يساعد على خفض الكولسترول فى الدم بنسبة تصل إلى ٤٥٪ ، وأنه يحتوى على مجموعة فيتامينات أهمها ب ، ب ٢، ب٥ كلها فيتامينات الجسم فى حاجة دائمة إليها علاوة على بعض المكونات التى تقاوم فقر الدم وتعمل على مقاومة الأورام السرطانية والوقاية منها ، وهو متوافر بالسوبر ماركت فى شكل معلبات أو برطمانات ، وكذلك يوجد منه طازج ، ورغم كل هذه المميزات فهو زهيد الثمن ومتوافر فى مصر وجميع الدول العربية .

ولكن من الغريب أن هذا الفطر يتم تشغيله فى جميع الأطباق المستخرجة من المطابخ الغربية والمطابخ الأسيوية ويعتبر من الأكلات المفضلة لهذه الأمم ، ولكن لم يشغل أبداً فى جميع المطابخ الشرقية علاوة على أنه غير معروف لكثير من مواطنى هذه الدول العربية .

ولذا سنوضح فى الصفحات المقبلة أطباقاً شهية لهذا الفطر الغنى جداً بالبروتين النباتى بديلاً عن اللحوم الغنية بالبروتين الحيوانى

الذى يعتبر أقل جودة مما ذكر فى هذا الفطر .

عـزيزى القـارىء .. عـزيزتى القـارئة فى مـصـر وجـمـيـع الـدول العربية .. ألا يكفى كل ماذكر من مركبات وفوائد لهذا الفطر ليكون بديلاً للحوم .

أطباق مختلفة

لتشغيل عش الغراب « المشروم »

١- شوربة عش الغراب : يفتح برطمان عش الغراب وينشل منه ، ويغسل بالماء الجارى للتخلص من الماء الحافظ له ، ثم يجفف بفوطة ورقية ويقطع شرائح .

● يقلب فى ملعقة زيت أو قطعة زبد على النار الهادئة لمدة دقيقة واحدة ، أو لمدة دقيقتين إذا كان غير معلب أى طازج ثم يرفع من على النار .

● ترفع كسرولة على النار مضافاً إليها ملعقة زبد وعندما تحمى يضاف مقدار ملعقة كبيرة دقيق ويقلب على النار مع الزبد حتى الاصفرار فقط ثم تخفض الحرارة ويضاف مقدار كوب كبير من الحليب الساخن ويتم الخفق جيداً على النار الهادئة حتى يندمج الدقيق مع الحليب ويصبح كريمه سائلة .

● يضاف مقدار ٢ كوب كبير من الماء الساخن وقليل من الملح ويقلب الجميع على النار حتى الغليان ، ثم تضاف شرائح عش الغراب المشار إليها وتقلب الشوربة على النار حتى الغليان مرة ثانية ، ثم ترفع الكسرولة من على النار وتغرف فى الأطباق مضافاً إليها قليل من

عصير الليمون والبقدونس المفروم بالسكين وتقدم شوربة عش الغراب فى الحال ساخنة ، .. وأنه من الممكن أن يجهز هذا الطبق مع مرق السمك ليضاف بديلاً عن الماء .

•••

٢- طبق عش الغراب بالخضراوات : تجهيز شرائح عش الغراب كالوصفة السابقة ، ثم ترفع قلاية على النار مضافا إليها ملعقة زيت أو زبد ، وعندما تحمى تضاف شرائح من البصل ويقلب على النار حتى تذبل فقط ، ويضاف شرائح من الفلفل الرومى وتقلب مع البصل قليلاً .

• يضاف مكعبات من الطماطم دون بذور وتقلب قليلاً مع البصل والفلفل ، ثم يضاف مقدار ملعقة كبيرة من مفروم البقدونس وكزبرة خضراء وكرفس إن توافر ، وأخيراً تضاف شرائح المشروم المحمر ، ويقلب الجميع على النار قليلاً ، ويغرف المشروم بالخضراوات ويقدم فى الحال ساخناً .

•••

٣- مشروم حشوة للعجائن : يغسل المشروم ويقطع شرائح ويحمر قليلاً كما سبق أن شرحنا ليكون ضمن الإضافات التى تضاف على سطح البيتزا مثل البصل والطماطم والفلفل الرومى والزيتون ، ومن الممكن أن يحشى به قلب الباتيه وفطائر عجين الشو والفطير المشلتت وفطائر أخرى كثيرة مختلفة .

٤- مشروم سلاطة : يغسل المشروم من الماء الحافظ له وتقطع كل

واحدة إلى ٤ قطع ويحمر قليلاً فى ملعقة زيت .

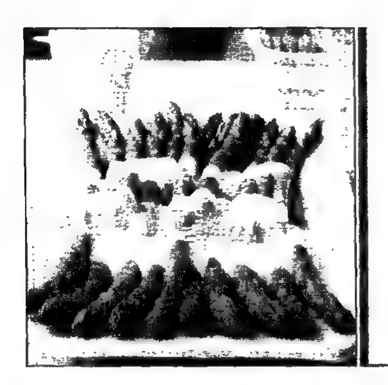
● يحضر طبق التقديم ويفرش بالخضرة ويرص على حافته شرائح من الخيار أما منتصف الطبق يضاف إليه المشروم ، ويرش على السطح التتبيلة المفضلة لنا ويقدم فى الحال .

●●●

٥- **مشروم حشوة للسمك الرستو :** بعد أن يغسل المشروم من الماء الحافظ له يقطع شرائح ويقلب على النار قليل مع ملعقة زيت ، ثم يضاف إليه الثوم المقشر المهروس جيداً مع قليل من الكمون والملح وعصير الليمون ، ثم ترفع المقلاة من على النار.

● يحشى قلب السمكة بخلطة المشروم وتوضع فى صاج فرن ليتم بعد ذلك التسوية فى فرن محمى .

ونود أن نشير هنا ، أنه يراعى عند تسوية أى نوعية من السمك رستو فى الفرن يجب علينا أن نستعمل فى التسوية « صاج الفرن » مع عدم استعمال صينية فرن ، لأن الصينية لها حافة مرتفعة خلاف الصاج ، حتى لا يتسرب الماء من أنسجة السمك وكذلك المواد المضافة إلى الصينية ، كما أنه فى هذه الحالة نجد أن سطح السمك لا يحمر ويتفتت لحمه ويصبح وكأنه مسلوق .



2

الهليون « اسباراكوس »

ويسمى كذلك « كِشْك الماز » ويعرف بالإنجليزية تحت اسم اسباراكوس Asparagus ، وهو نبات عشبى ذو ساق أرضية تخرج منها سيقان فرعية متعددة ، وهو نبات يزرع فى الطقس البارد ، ولذا نجده يزرع بكثرة فى الدول الأوروبية ، وهو مفضل جداً لمواطنى هذه الدول حيث يجهز منه طبق السلاطة والشوربة .

كما أنه يطبخ علاوة على أنه يقدم بجوار أطعمة كثيرة كنوع من الديكوريشن ومكملاً لمركبات أغذية الطبق المقدم . فهو يحوى أملاحًا معدنية لاتوجد فى أى نوعية خضار وكذلك فيتامينات ذائبة أى فيتامينات تمتص فى المعدة مباشرة كما أنه مفيد لمرضى السكرى وتصلب الشرايين ويقضى على عفونة المعدة خلاف أنه مقوى للجنس بالنسبة للرجل وكذلك المرأة . وكان قديماً يعرف لأجدادنا قدماء المصريين.

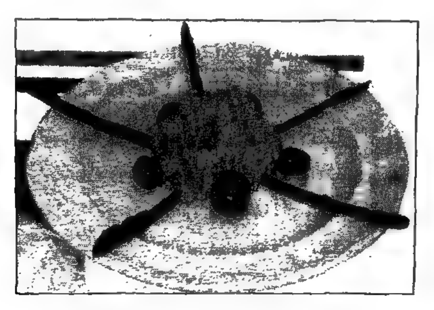
ورغم مايحتويه الاسباراكوس من كل هذه المركبات والفوائد المتعددة غير المتوافرة فى نبات واحد ، إلا أنه غير مستغل تماماً فى جميع مطابخنا الشرقية ،.. ولكن أخيراً منذ سنوات قليلة تنبهت وزارة الزراعة بجمهورية مصر العربية لهذا النبات وقامت بزراعته فى الأراضى المستصلحة الجديدة ليصدر إلى الدول الأوروبية ، لما وجدت فيه من مميزات خلاف مركبات الأغذية فهو يعطى طاقة مرتفعة جداً للإنسان ، ويعتبر محصولاً اقتصادياً خلاف إنه معمر لمدة ١٥ عاماً وهو يزرع بطريقة البذرة أو الشتلات .

وفى الصفحات المقبلة سنعرض بعض الأطباق المستخرجة من هذا النبات غير المعروف للكثير منا ، ولم يستخدم حتى الآن فى مطابخنا الشرقية ، رغم توافره بالأسواق ، وهو يباع محفوظاً فى برطمانات بالسوبر ماركت ، أو لدى بائعى الخضراوات فى شكل سيقان محزومة ، .. ألا يكفى كل هذا لنتخذ من هذا النبات الذى وهبه لنا الله طعاماً بديلاً عن اللحوم .

أطباق مختلفة

مستخرجة من الاسباراكوس

١- سلاطة الاسباراكوس بالطحينة : كما ذكرنا فى تعريف الاسباراكوس أنه متوافر ومحفوظ فى برطمانات ، أو فى شكل سيقان مربوطة « حزم » .. ففى الحالة الأولى ينشل من البرطمان ويغسل من الماء الحافظ له ليضاف إلى الماء وهو يغلى على النار لمدة دقيقة واحدة فقط ، .. أما فى الحالة الثانية عندما يكون طازجاً ، يحضر من الخضار وتنظف السيقان كما هو واضح فى الصورة ، ويسقط فى ماء يغلى على النار مدة لاتزيد عن ثلاث دقائق فقط ثم ينشل من ماء السليق ويرص فى سرفيس التقديم ، ويرش على سطحه سلاطة الطحينة أو الزبادى أو اللبن الرايب ليقدم كطبق سلاطة بجوار الطعام .



سرفيس سلاطة اسباراكوس بالخرشوف

٢- **سلاطة اسباراكوس بالخرشوف:** يحضر ويسوى الاسباراكوس كما أوضحنا فى الوصفة السابقة ، ثم تحضر وحدات من الخرشوف وينظف كالمعتاد وتسلق الرأس وتقطع قطعاً صغيرة ، ويضاف إليها عصير الليمون والكمون والفلفل والملح وقليل من الزيت ، ثم يقلب.

● يحضر سرفيس التقديم ويوضع فى منتصفه سلاطة الخرشوف ، أما الاسباراكوس المسلوق فيرص فى حافة السرفيس ويجمل ويقدم .



سرفيس اسباراكوس بالخضراوات

٣- **طبق أرز بالأسباراكوس :** بعد أن يحضر الاسباراكوس ويسلق كما ذكر فى الوصفة السابقة ، يقطع قطعاً مناسبة ويرش على سطحه عصير الليمون وقليل من الزيت والبقدونس المفروم بالسكين والملح ، ثم يقلب .

● يحضر سرفيس الأرز المفضل لنا ويضاف على سطحه الأسباراكوس المتبل ويقدم السرفيس فى الحال ساخناً

● ● ●

٤- اسباراكوس مطبوخ: يحضر الأسباراكوس ويسلق ثم ينشل من ماء السليق ، ويترك جانباً.

● تقشر وتسلق وحدات صغيرة من البطاطس ، ثم ينشل من ماء السليق ويترك جانباً .

● ترفع صينية على النار مضافاً إليها ملعقتان من الزبد أو ملعقة زبد وعندما تحمى يضاف شرائح من البصل ويقلب على النار حتى يذبل فقط ثم يضاف إليه أنصاف من حبات الطماطم الصغيرة ويتم تحريك الصينية على النار وعندما تذبل الطماطم يضاف البطاطس المسلوق والاسباراكوس وقليل من الفلفل والملح ، وتحرك الصينية على النار لمدة دقيقة .

● يغرف الاسباراكوس مع باقى المواد فى سرفيس التقديم ويجمل ويقدم فى الحال ساخناً .

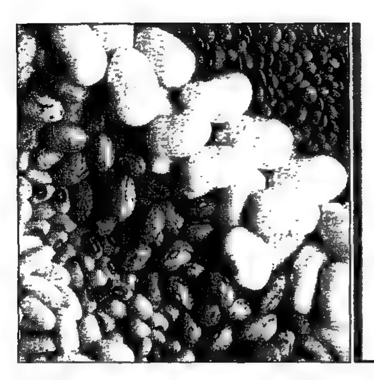
● ● ●

٥- شوربة اسباراكوس : يحضر الاسباراكوس ويخلط فى الخلاط حتى يصير بوريه .

● يرفع وعاء على النار مضافاً إليه ملعقة زبد وعندما يحمى تضاف ملعقة كبيرة من الدقيق ويقلب على النار حتى الإصفرار ثم

تخـفض الحــرارة جـداً ويضــاف ٢ أكـواب مـن الحليب السـاخن ويتم الخـفق جـيـداً حـتـى يصـيـر لـديـنا كـريمة خـفـيـفـة ويضـاف بـوريه الاسبـاراكوس المشار إليه والملح المطلـوب ، ويعاد الخفق مرة ثانيـة حتـى الغليان ويرفع الوعاء من على النار .

● تغرف شـوربة الاسـبـاراكوس فى بولة التـقـديم ويجـمـل السطح بقطع صـغيـرة من الاسـباراكوس المسلوق . أو تقـدم الشوربة فى الحـال ساخنة .



3

البقوليات .. بروتين نباتى جيد بديل للبروتين الحيوانى

قال تعالى :

﴿ وإذ قلتم ياموسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها قال أتستبدلون الذى هو أدنى بالذى هو خير أهبطوا مصرا فإن لكم ماسألتم ﴾

[البقرة - آية ٦١]

القرآن كريم كتاب الله ، يوضح لنا فى هذه الآية أن البقولات التى تشمل الفاصوليا الجافة ، اللوبيا ، العدس ، الحمص ، الفول المجفف «المدمس» ، فول الصويا ، الفول المدشوش ، جميع هذه البقوليات عرفت منذ القدم وقد زرعت وأنبتت منذ البداية فى مصر ، وهى متوافرة حتى الآن فى الأسواق وبأسعار زهيدة جداً فى متناول أيدى جميع فئات المواطنين .

عزيزى القارىء .. عزيزتى القارئة ، .. لقد دلت الأبحاث العلمية فى جميع أنحاء العالم بأن نسبة البروتين المتوافرة فى البقوليات مرتفعة عما هو متوافر فى اللحوم ، ولكن المشكلة هنا تكمن فى أن البروتين النباتى هذا أقل جودة فى عملية الهضم والإمتصاص أى عند التمثيل الغذائى لأى نوعية من البقول بعد تناوله لايتم بالكامل، ولكن دلت الأبحاث العلمية العالمية أن البديل الوحيد للحوم أى البروتين الحيوانى هو البروتين النباتى ، ولكن إذا نظرنا إلى البروتين المنتج من البقول نجد به فوائد كثيرة لاتتوافر فى البروتين الحيوانى ويعتبر العنصر الأساسى فى البقوليات يكمن فى ، أليافه، هذه الألياف لها تأثيرات كبيرة على القلب والكولسترول ومقاومة السرطان خلاف أن تناول أى نوعية من البقوليات مثل الفول بكافة أنواعه والعدس والفاصوليا واللوبيا والحمص ، كلها أطعمة تخفض الكولسترول فى الدم ، كما أن هناك أبحاثاً عالمية تشير إلى فائدة البقوليات فى الوقاية من السرطان حيث يوجد مواد فى البقوليات تعاكس المركبات المسببة للسرطان فى الأمعاء وكذلك فى القولون والثدى ، .. وهذه البيانات القاطعة ليست من وحى خيالى بل هى أدلة قاطعة مذكورة فى مراجع علمية توصل إليها العلماء بعد

دراسات معملية دقيقة وإثباتات قاطعة ملموسة ، كما دلت الأبحاث أن البقوليات مفيدة جداً للجميع حيث يتوافر فيها البروتين النباتى البديل للبروتين الحيوانى الذى يحوى نسبة عالية من الدهون حتى وإن كانت هذه اللحوم لحوماً حمراء ولا يوجد بها دهون « سمين » حيث تكمن الدهون بين ألياف هذه اللحوم الحمراء خلاف البروتين النباتى الذى لايوجد به أى نسبة من الدهون وهنا نستطيع أن نقول إن جميع أصناف البقوليات مفيدة جداً لمرضى السكرى ، وكذلك مرضى ضغط الدم المرتفع ، والأفراد دائمى الشكوى من الأمساك لأن البقوليات كما ذكرنا بها نسبة عالية من الألياف ، مما يقلل من حدوث سرطان القولون والمستقيم ، وأهم من كل هذا ، أن تناول وجبة واحدة فى الفطار من أى نوعية من البقوليات ، وليكن الفول المدمس ، هذه الوجبة مفيدة للجسم وتوفر له نسبة كبيرة من البروتين المطلوب يومياً ..

ولكن .. ولكن قد يشكو بعض الناس من الاحساس بالانتفاخ والغازات عقب تناول بعض أنواع البقول « وسبب ذلك أن بعض الناس غير قادر على هضم بعض أنواع المركبات المعقدة الموجودة فى البقول وهى ماتسمى بالفار جالاكتوسيد « موسوعة الطب النبوى للدكتور العالم حسان شمس باشا » .. إلا أنه من المفيد أن تعلم عزيزى القارىء أنه كلما تعود الإنسان على تناول البقوليات ، قل احتمال إصابته بهذه الأعراض وينصح الكيميائى الفرد أولسون ، بمركز الأبحاث التابع لوزارة الزراعة الأمريكية ، أن الطريقة المثالية للتخلص من هذه المادة تماماً بنسبة ٩٠٪ هو غسلها بالماء ثم تجفيفها بفوطة ونقعها فى ماء مغلى لمدة ٣٠ دقيقة وتنشل من ماء النقيع وتطبخ

بالطريقة التى نفضلها ، وهذا هو الذى كانت تتبعه أمهاتنا قديماً ، حيث كانت تغسل أى نوعية من البقوليات المطلوبة بالماء جيداً ثم نقعها فى الماء لمدة ساعتين ، وتتشل من ماء النقيع وتغسل بالماء ويتم الطهى بالطريقة المطلوبة ، ومازال حتى الآن بعض الناس يتبعون ذلك ، ولكن بدون معرفة السبب ، والبعض يعتقد أن عملية النقيع هذه تسهيل لسرعة التسوية والنضج .

أعزائى القراء فى مصر وجميع الدول العربية ألا يكفى كل هذه الأدلة والأبحاث العلمية المشار إليها أن نقتنع بأن البقوليات بديل مفيد لنا بدلاً من اللحوم ، .. فى الصفحات المقبلة سنعرض بعض الأطباق المختلفة مستخرجة من البقوليات أتمنى أن تحوز إعجابكم بمذاقها الطيب .

أطباق مختلفة مستخرجة من البقوليات

الفاصوليا الجافة

١- سرفيس فاصوليا بمبشور البنجر : تحضر الفاصوليا وتنقع فى الماء مدة لاتقل عن ساعتين ، ثم تتشل من ماء النقيع وتغسل وتسلق فى الماء وتبرد ثم يضاف إليها مكعبات صغيرة من الفلفل الرومى والبقدونس المفروم بالسكين وبضعة فصوص من الثوم المهروس وقليل من الزيت ، يفضل زيت الزيتون .

● يسلق البنجر ويقشر ويبشر ويضاف إلى خليط الفاصوليا ، كما يضاف عصير الليمون والكمون والملح ويقلب الجميع معاً ، لتقدم الفاصوليا بالبنجر كطبق بارد بجوار الأطعمة .

• • •

٢- **فاصوليا بالبصل الأخضر :** بعد أن تحضر الفاصوليا وتسلق وتبرد بالطريقة المشار إليها توضع فى بولة ويضاف إليها البصل الأخضر المفروم بالسكين كما يضاف عصير الليمون وقليل من الزيت، والفلفل والكمون والملح ، ثم يقلب الجميع معاً ، لتقدم بعد ذلك كوجبة خفيفة أو طبق سلاطة بجوار الأطعمة .

• • •

٣- **فاصوليا مطبوخة :** تترك الفاصوليا جانباً ويرش على سطحها قليل من الزيت حتى لاتشقق وذلك بعد أن تحضر وتسلق كما سبق أن شرحنا .

● يرفع وعاء على النار مضاف إليه ٣ ملاعق من زيت الذرة ويفضل «دوار الشمس » لأنه من الزيوت الخفيفة المفيدة لمرضى السكر والشريان التاجى والضغط المرتفع ، ويليه مباشرة زيت الذرة ، وعندما يحمى تضاف إليه بصلة مبشورة ويقلب على النار حتى الإصفرار ويضاف إليه فص ثوم مهروس ويقلب الأثنان معاً ، ثم يضاف مقدار ٢ ملعقة بوريه صلصة طماطم والفلفل والملح المطلوب .

● يضاف إلى الصلصة ٢ كوب كبير من الماء وعند الغليان جيداً ، تضاف الفاصوليا المسلوقة ، ويغطى الوعاء ويترك على النار الهادئة لمدة ١٠ دقائق من الغليان لتقدم الفاصوليا بعد ذلك ساخنة مع طبق الأرز المفضل لنا جميعاً .

٤- **سرفيس فاصوليا من المطبخ الفرنسى :** تنقع الفاصوليا كما

شرحنا وتسلق دون تفتت والأفضل أن يضاف ملعقة زيت إلى ماء السليق ، وبعد النضج تصفى من ماء السليق وتوضع فى وعاء وترش عليها ملعقة زيت لعدم التشقق ، ثم يضاف إليها فص ثوم مهروس والكمون والملح المطلوب ، وتقلب وتترك جانباً .

● تسلق حباية بطاطس كبيرة وتقشر وتقطع شرائح طولية أو ثلاث حبات من البطاطس صغيرة وتقطع كل حباية نصفين ، ويضاف إليها شرائح من الأنشوجة مهروسة وقليل جداً من الملح وتقلب وتترك جانباً .

● يقطع قلب خصاية قطعاً كبيرة ، ثم يحضر سرفيس كبير ويوضع فى منتصفه الفاصوليا المشار إليها وتفرش حافة السرفيس بالخص ثم يرص عليها شرائح البطاطس المتبلة بمفروم الأنشوجة ، وأخيراً يرش على السطح الدريسينج الفرنسى «التتبيلة» المكونة من ٤ ملاعق زيت ، ملعقة خل ، فص ثوم مقشر ومهروس ، ١/٢ ملعقة كبيرة مستردة ، فلفل وملح ، ثم تقلب هذه المواد معاً وتحفظ للإضافة منها على سطح أى نوعية سلاطة .

اللوبيا الجافة

٥- لوبيا مطبوخة تتبع نفس الطريقة فى الوصفه السابقة للفاصوليا المطبوخة .

●●●

٦- سرفيس سلاطة لوبيا : بعد أن تجهز اللوبيا وتسلق وتبرد يضاف إليها فص ثوم مهروس وقليل من الكمون والملح وعصير ليمون

ومقدار ٣ ملاعق كبيرة زيت ، ثم تقلب وتقدم كطبق سلاطة مميز ، ومن الممكن أن يتم تغيير مذاق هذا الطبق وذلك أن يستبدل الثوم بملعقة من مبشور قشرة البرتقال أو اليوسفى لتعطينا مذاقاً مختلفاً .

العدس الأسمر

٧- **سلاطة العدس الأسمر :** يغسل العدس عدة مرات بالماء الجارى وتتم التسوية بطريقة السليق ثم يصفى من ماء السليق ويبرد .

● يضاف إلى العدس فص ثوم مهروس وبقدونس مفروم بالسكين وعصير ليمون والكمون والفلفل والملح المطلوب ثم يقلب الجميع معاً لتقدم سلاطة العدس الأسمر كوجبة خفيفة أو كطبق سلاطة بجوار الأطعمة .



عدس أسمر بالتونة والخرشوف

● ● ●

● **عدس أسمر بالتونة والخرشوف ..** بعد أن يتم إعداد العدس سلقاً كما شرحنا يوضع فى وعاء ويضاف إليه قطع مكعبة صغيرة من رأس الخرشوف المسلوق ، كما يضاف عصير الليمون ومفروم الكرفس

والبقدونس وقليل من الزيت والكمون والفلفل والملح المطلوب ثم يقلب الجميع معاً .

● تفتح علبة تونة وتصفى من الزيت الحافظ لها وتهرس التونة بالشوكة وتضاف على سطح العدس ، ليقدم هذا الطبق بعد ذلك كوجبة خفيفة كاملة المركبات الغذائية بعيداً عن اللحوم ومشاكلها إن كانت من الذبائح الحيوانية أو الدواجن والطيور .

● ● ●

٩- برام عدس أسمر : يحضر العدس وينظف كالمعتاد ويوضع فى برام كبير بمقدار النصف ويغطى بالماء الساخن المغلى ، ثم يغطى البرام ويترك فى الفرن حتى يتم النضج .

● ترفع كسروله على النار مضافا إليها بضع ملاعق من زيت الذرة وعندما يحمى يضاف إليه شرائح رفيعة من البصل وبضع فصوص من الثوم المهروس وتحمر ، ثم يضاف مقدار ملعقة كبيرة من مفروم الكرفس وأخرى من البقدونس ويقلب الجميع ثم ترفع الكسروله من على النار وتضاف هذه الخلطة إلى برام العدس ، مع إضافة مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق الكزبرة الجافة والكمون والفلفل وكذلك الملح المطلوب ، ثم يقلب العدس ، ويقدم برام العدس المطبوخ فى الحال ساخناً برائحته الذكية الفاتحة للشهية .

العدس الأصفر

١٠- صينية عدس أصفر بالباذنجان : يعامل العدس الأصفر هو الآخر كباقى البقوليات ينقع فى الماء مدة لاتقل عن ساعتين ،

ويحضر المقدار المطلوب من الباذنجان الرومى ويقشر ويقطع ترنشات سميكة ، ويرص طابق منه فى قاع الصينية ويفرش على السطح شرائح من البصل والثوم ومكعبات صغيرة من الطماطم ، ثم يفرش العدس على السطح ، ويرش قليل من الكمون والفلفل والملح وقليل من الزيت .

● تفرش باقى ترنشات الباذنجان على سطح العدس ويغطى السطح بالماء المغلى الساخن ، وتغطى الصينية وترفع على النار لمدة ٥ دقائق ، ثم ترفع من على النار وتزج فى فرن محمى حتى يتم نضج العدس تماماً ثم تنشل الصينية من الفرن ليقدم العدس بالباذنجان كوجبة كاملة شهية لذيذة الطعم والمذاق والرائحة لم نتعود عليها من قبل .

● ● ●

١١- **عدس أصفر مطبوخ :** من الأكلات المصرية المعروفة التى تعودنا عليها ، مع مراعاة أن تكون المواد المضافة إلى العدس عند طهيه تتكون من بصل ، ثوم ، جزر ، طماطم ، وبعد أن يسوى ويصفى كالمعتاد ، يجهز بالطريقة المحبوبة لنا ، ومن الممكن أن يجهز منه طبق الفتة بالثوم والخل وصلصة الطماطم ، وهى من الأكلات المصرية المحببة .

الحمص

١٢- **الحمص الشامى المجفف :** مشروب ساخن محبب لمواطنى جمهورية مصر ، حيث ينقع كالمعتاد ويسلق فى الماء المضاف إليه ثمرة

طماطم مقطعة ، ليقدم بعد النضج مع المرق بعد أن يضاف إليه عصير الليمون وقليل من الكمون والملح .

●●●

١٣- سلاطة الحمص بالطحينة : يغسل الحمص وينقع كما ذكرنا ويسلق جيداً ، ويبرد ثم تخلط حباته فى الخلاط مع إضافة قليل من المرق حتى نحصل على بوريه .

● يجهز كوب كبير من سلاطة الطحينة ويضاف إليها بوريه الحمص مع إضافة فص ثوم مهروس وعصير الليمون وقليل من الفلفل والكمون والملح ثم يخلط الجميع معا ، ليقدم بعد ذلك الحمص بالطحينة سلاطة بجوار الأطعمة .

●●●

١٤ - سلاطة حمص بالطحينة والطماطم : ينقع الحمص مدة لاتقل عن ساعتين ، ثم يسلق ويبرد ويصفى من ماء النقيع ويخلط فى الخلاط مع إضافة كوب من مرق السليق حتى نحصل على بوريه .

● تسلق ثمرة طماطم حمراء لمدة دقيقة ، ثم تقشر وينزع منها البذور وتقطع وتضاف إلى كأس الخلاط مع بوريه الحمص كما يضاف فنجان من سلاطة الطحينة وفنجان آخر من ماء سليق الحمص وقليل من الكمون والملح ، ثم يعاد الخلط مرة ثانية ، لتقدم سلاطة الحمص بالطحينة والطماطم كطبق سلاطة مميز بعد تجميل الطبق بالبقدونس المفروم وشرائح

الزيتون أو الخيار المخلل أو شرائح من البصل حسب ماهو متوافر لدينا .

الفول المجفف

يوجد منه نوعان الأول هو الفول المدمس الذى يستخرج منه أطباق كثيرة وسنعرض منه نوعيات مختلفة من هذه الأطباق ، حيث إنه من الأطباق المحببة لمواطنى جمهورية مصر ، وخاصة فى وجبة الفطار .

ونفس الفول المجفف يتم تقشيره للتخلص من القشرة التى تعلوه ليصبح الفول « المدشوش » وهذه النوعية يستخرج منها أطباق مميزة من المطبخ المصرى وهى الطعمية ، والبصارة ، والفول المطبوخ بالصلصلة كلها أطباق شعبية مصرية يفضلها كل مواطنى مصر على جميع المستويات مما جعل هذه الأطباق تنقل إلى كثير من الدول العربية .

أما النوعية الثانية من الفول المجفف، هى فول الصويا وهذه النوعية تدخل فى الصناعات المهمة البديلة للحوم مثل البيف بورجر والسوسيس والكفته .

وفى الصفحات المقبلة سنقدم شرحاً كاملا بالتوضيح لنوعية هذا الفول لأهميته الكبيرة لجميع دول العالم لانه تعتبر له أهمية كبيرة ليس فى الصناعات فقط بل لمركباته المركزة التى تتعدى مركبات جميع أصناف اللحوم .

وفى الصفحات المقبلة سنعرض أطباقاً مختلفة من الفول

المدمس بعد تسويته بعد أن دلت الأبحاث العلمية أن الفول المدمس يعتبر البديل للحوم لما يحويه من بروتين نباتى وألياف مركزة، هذه الألياف النباتية الإنسان فى حاجة يومية إليها حيث أنها تنظم التمثيل الغذائى وتقاوم الإمساك ، خلاف أن الفول المدمس به طاقة ومغذيات هامة للجسم .

أتمنى أن تحوز هذه الأطباق إعجابكم .



4

مـــاهوفـــول الصـــويا

منذ ثلاثين عاماً وأكثر وجد علماء التغذية فى العالم أن مصادر البروتين الحيوانى بدأ يقل مع ارتفاع عدد سكان العالم وبوجه خاص فى العالم الثالث ، هذا مما جعلهم يركزون فى البحث والدراسة المستمرة خلال هذه الأعوام عن استخراج البروتين النباتى .

وبالفعل استطاعوا فى خلال هذه الفترة أن يحصلوا على البروتين النباتى وبنسبة عالية جداً قد تصل إلى ٤٢٪ ، وذلك من فول الصويا، وكانت المفاجأة ، إنه يمتاز بخصائص تكنولوجية غير عادية، إذ يمكن باستعمال أجهزة خاصة إنتاج خيوط من فول الصويا تشبه خيوط الألياف الصناعية ، ثم يضاف إلى هذه الخيوط مواد الطعم وتطحن هذه الخيوط بعد ذلك بواسطة الأجهزة لتكون فى النهاية مسحوقاً فى شكل حبيبات ويسمى مسحوق فول الصويا البروتينى .

وكل هذا يتم بتكاليف زهيدة ، وبعد هذه المرحلة ينقل هذا المسحوق إلى خبراء الصناعات الغذائية المتخصصين فى إنتاج بدائل لبعض الأطعمة البروتينية بشكل لايختلف أبداً عن الأطعمة البروتينية الحيوانية كاللحوم تماماً ، والكثير منا يقوم بشراء هذه الأطعمة من المحلات التجارية والسوبر ماركت كاللحوم المفرومة والسوسيس والبيف برجر وخلافه من كفتات مختلفة مصنعة ومغلفة فى أطباق البلاستيك.

وفى الحقيقة أن كل هذه الأطعمة البروتينية المشار إليها التى تباع فى الأسواق ليست مصنعة من اللحم البقرى الصافى ، بل من اللحم المفروم المضاف إليه نسبة لا بأس بها من مسحوق فول الصويا البروتينى ، هذه النسبة مدروسة ومتفق عليها دولياً من هذا المسحوق وتقدر بـ ٣٠٪ من نسبة اللحم المشغل ، علماً بأن هذه الأطعمة لاتختلف فى الشكل أو اللون أو الطعم والمذاق عن نفس هذه الأطعمة المصنعة فى المنزل من اللحم المفروم الخالص.

لنجد فى النهاية أن تكاليف الأطعمة المضاف إليها مسحوق فول الصويا المعالج ، أقل بكثير من الأطعمة غير المضاف إليها هذا المسحوق ، وطعمها شهى ولذيذ علاوة على النسبة المرتفعة من البروتين التى تحويه هذه الأطعمة نتيجة البروتين النباتى الذى أضيف إلى هذه اللحوم ، وبقدرة الله تعالى ثم بالعلم أستطاع الإنسان أن يقهر كل شىء بعد أن توصل إلى استخراج البروتين النباتى بدرجة عالية وبهذا الشكل من النبات .

وليس هذا فقط بل إننى قرأت فى إحدى المجلات العلمية الأجنبية أن علماء التغذية هناك قد توصلوا إلى صناعة اللبن الحليب من فول الصويا بعد معالجته ، ويتمتع بقيمة غذائية كاملة تماثل الحليب البقرى الطبيعى تماماً ولا يختلف أبداً من حيث الطعم واللون والرائحة ، ولم يتوقف العلم عند هذا الحد إذ أن خبراء الصناعات الغذائية قد توصلوا إلى ماهو أغرب من ذلك ، وهو إنتاج لحم الدجاج من فول الصويا البروتينى المعالج بنفس طعم ومذاق الدجاج العادى ، وأن المشروع مازال تحت التنفيذ النهائى ، وفى الحقيقة كل شىء ممكن حيث أستطاع الإنسان بقدرة الله أن يقهر كل شىء .

ولكن الذى أتعجب له ، كيف يكون ذلك من حيث شكل ورك الدجاجة وصدرها ، بعد أن أعلن خبراء التغذية الذين أعلنوا هذا الخبر بأن الدجاج الصناعى هذا سيأخذ نفس الشكل الطبيعى للدجاجة تماماً ، عموماً .. هذه الصناعات لم تصلنا حتى الآن من

هذه الدول المتقدمة وأننا فى انتظار الجديد فى عالم الغذاء وأن الله على كل شىء قدير .. سبحانه .

أطباق مختلفة من الفول المدمس

تدميس الفول المدمس .. كلنا نعرف تسوية الفول المدمس لأنها سهلة جدا ولا تحتاج إلى شرح ولكن هنا سنعرض المواد المضافة إلى الفول أثناء تسويته لنحصل فى النهاية على فول مدمس مسوى بطريقة جيدة وطعم ومذاق مميز ، لتستخرج منه بعد ذلك أطباق مختلفة من الفول المدمس بعد تسويته .

طريقة التسوية :

يحضر ٥٠٠ جرام من الفول المدمس وينقى وينقع فى الماء مدة لا تقل عن ساعتين ، ثم يغسل من ماء النقيع ويضاف إليه ماء جديد ، ويفضل أن تتم عملية التدميس الجيدة فى « قدرة» .

يضاف إلى الفول ثمرة طماطم مقطعة ٤ قطع . والقشرة الحمراء الجافة الخارجية لبصلة بعد أن تغسل ومقدار ملعقة كبيرة من العدس الأصفر أو الأسمر بعد أن يغسل ثم تغطى القدرة وترفع على النار حتى غليان الماء لمدة دقيقة ، وترفع « القدرة » من على النار وتوضع على السخان الخاص بالتدميس « متوافر بالأسواق لدى بائعى الأوانى المنزلية » وان لم يتوافر من الممكن أن توضع القدرة على أقل شعلة ضعيفة جدا فى البوتاجاز حتى تتم تسوية الفول ، .. أما إن جف الماء وحبات الفول لم تنضج فمن الممكن إضافة ماء آخر حتى تتم التسوية ، ولكن بشرط أن يكون الماء ساخناً يغلى .

وبذلك يكون تم تدميس الفول المدمس الذى يحوى نسبة عالية من البروتين النباتى والحديد والألياف حيث يقدم فى الطبق مضافا إليه الزيت والليمون والكمون والملح . ولكن نود أن نشير هنا إلى عدم خلط الفول المدمس فى الخلاط كما يحدث عند كثير منا ، فى هذه الحالة نقضى تماما على نسبة الألياف المتوافرة فى الفول والتى تميز الفول عن أى طعام آخر ، وللعلم أن الإنسان فى حاجة يومية إلى هذا المركب .

• • •

١ - **فول مدمس بالثوم** .. ترفع مقلاة على النار مضافا إليها ٣ ملاعق زيت أو قطعة زبد وعندما تحمى تضاف عدد ٤ فصوص ثوم مقشر ومهروس أو مقطع ويقلب على النار الهادئة حتى الأصفرار ، ثم تضاف نسبة الفول المدمس وتقلب على النار مع إضافة الفلفل والكمون والملح المطلوب ، ويغرف الفول فى الأطباق ويقدم .

٢ - **فول مدمس بالطماطم** .. ترفع مقلاة على النار مضافا إليها ٣ ملاعق زيت أو قطعة زبد وعندما تحمى يضاف بصلة متوسطة مقشرة ومبشور وتقلب على النار حتى الاحمرار إلى اللون الوردى ، ثم يضاف إليها ثمرة طماطم حمراء مقطعة مكعبة صغيرة ، وتقلب على النار حتى التسوية ، ثم يضاف مقدار مكعبات من الفلفل الأسود وملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة المصحونة كما يضاف الملح المطلوب وقليل من الشطة المصحونة « حسب الرغبة » ثم يقلب الجميع معا على النار .

يضاف ٢ ملعقة كبيرة من مفروم البقدونس ويقلب مع الفول على

النار ثم يغرف فى الأطباق ويقدم ساخناً .

٣ - فول مدمس بالطحينة .. يحضر الفول بالزيت وعصير الليمون والكمون والملح المطلوب كالمعتاد ، ثم يضاف إليه بصلة صغيرة مقطعة مكعبات صغيرة كما يضاف مقدار ١/٢ فنجان من سلاطة الطحينة المعروفة لنا جميعا ، ويقلب الفول مع الطحينة ويقدم الطبق فى الحال ساخنا .

٤ - الفول النابت : نوعية أخرى لتشغيل الفول المجفف بعد أن ينقى يغسل وينقع فى الماء لمدة ثلاثة أيام تقريبا مع تغيير الماء يوميا حتى « ينبت ».

يغسل « النابت » من ماء النقيع ليتم سلقه فى الماء المضاف إليه بصلة كبيرة سليمة ، ٢ فص ثوم مقشر وسليم وعند نضج الفول دون تفتت يرفع الوعاء من على النار ويغرف الفول النابت فى الأطباق مع المرق ويقدم ساخنا بعد إضافة الكمون والملح وعصير الليمون ، مع الخبز لتقدم هذه الوجبة ، كوجبة شعبية لذيذة ، .. ونظرا لأن هذا الطبق لا يوجد به أى نسبة دهون أبداً فإنه عادة يوصف لمن هم فى دور المرض أو النقاهة ، على أن به نسبة عالية من البروتين النباتى والحديد .

الفول المدشوش

كلنا نعرفه وهو عبارة عن الفول المجفف الذى يصنع منه الفول المدمس ولكن بعد نزع القشرة الرقيقة التى تعلوه وهو مجفف ، وألذ الأطباق التى تستخرج منه هى : -

١ - **الطعمية** : يحضر ٥٠٠ جرام من الفول المدشوش وينقى وينقع فى الماء طوال الليل ، وفى الصباح يصفى من ماء التقيع ويغسل ويوضع فى وعاء ويضاف إليه بصلة كبيرة ، ٥ فصوص ثوم مقشر ، ٤ ملاعق كبيرة بقدونس مفروم ، ٥ ملاعق كبيرة كزبرة خضراء مفرومة ٢ ملعقة كبيرة من الكرات البلدى الطازج مفروم بالسكين ٢ ملعقة كبيرة كزبرة مجففة مصحونة ١/٢ ملعقة كبيرة مسحوق الكمون ، الملح المطلوب .

يتم فرم كل هذه المواد فى الكبة أو المفرمة بالسكين الكبير ثم مرة ثانية بالسكين الصغير لنحصل على عجين طعمية ناعما .

يقدح الزيت فى المقلاة ويقطع من عجين الطعمية قطعا متوسطة وتشكل فى هيئة قرص كما هو معروف ومن الممكن أن يضاف قليل من السمسم على سطحى قرص الطعمية قبل أن تضاف إلى الزيت كى تحمر لتقدم بعد ذلك ساخنة مع طبق السلاطة أو يجهز منها الساندوتش كما هو معروف.

٢ - **البصارة** : ٥٠٠ جرام فول مدشوش ينقى وينقع فى الماء طول الليل ، ثم يصفى من ماء النقيع ويغسل ويوضع فى وعاء ويضاف إليه ٦ ملاعق كبيرة من مفروم الكزبرة الخضراء ، ٤ ملاعق كبيرة من مفروم البقدونس ، بصلة كبيرة مقشرة ومقطعة شرائح ، ٤ فصوص ثوم مقشر ومقطع .

تغطى المواد بالماء ثم يغطى الوعاء ويرفع من على النار ويترك يغلى حتى تتم التسوية بدرجة التفتت .

يرفع الوعاء من على النار وتعصر وتصفى البصارة بالعصارة

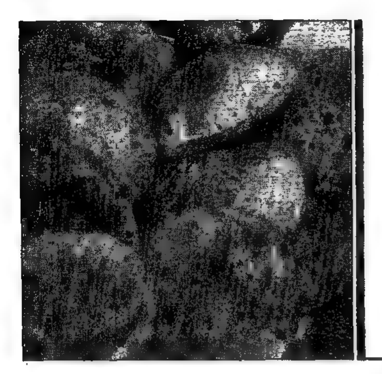
المخصصة لها « متوافرة لدى تاجر الأوانى المنزلية » ثم يأخذ سائل البصارة الذى تمت تصفيته ويرفع على النار ويضاف إليه قليل من الكمون المصحون والملح المطلوب ويقلب ويترك الوعاء على النار الهادئة .

ترفع مقلاة صغيرة على النار مضافا إليها ١/٢ فنجان من الزيت وعندما يحمى تضاف بصلة مبشورة وتقلب على النار حتى الاحمرار ، ويضاف إليها خلطة مكونة من ٦ فصوص ثوم مهروس مع الكزبرة الجافة المصحونة ثم يقلب الجميع معا على النار حتى الاحمرار ، وترفع المقلاة من على النار ، ويصفى الزيت على البصارة أثناء غليانها على النار الهادئة كما يضاف نصف مقدار الخلطة «التقلية » وتقلب البصارة على النار ثم يرفع الوعاء من على النار وتغرف البصارة فى الأطباق ويرش على السطح ما تبقى من خلطة لتقدم دافئة ومن الممكن أن تقدم باردة .

٣ - **فول مدشوش مطبوخ :** يحضر ٢٥٠ جرام فول مدشوش ينقى، وينقع ، ويغسل ، ثم يرفع وعاء على النار مضافا إليه ٥ ملاعق من الزيت وعندما يحمى يضاف إليه بصلة كبيرة مبشورة وتقلب على النار ويضاف إليها ٤ فصوص من الثوم المهروس ويقلب مع البصل ، ثم يضاف مقدار عصير كيلو طماطم وقليل من الفلفل والكمون والملح المطلوب ويترك الوعاء على النار حتى يتم تكثيف الصلصة « تسبيك ».

يضاف الفول المنقوع ويقلب فى الصلصة ثم يضاف مقدار ٢ كوب كبير من الماء الساخن ويغطى الوعاء ويترك على النار حتى ينضج

الفول ، ليغرف بعد ذلك ويقدم ساخناً مع طبق الأرز المفضل ، ..
وطبق الفول المدشوش المطبوخ وأطباق أخرى مثل طبق البصارة من
الأطباق الشعبية المصرية التى كانت تتقنها أمهاتنا قديما ، خلاف
فتيات وأمهات هذا الجيل الذى يطلق عليه جيل « التقدم والسرعة »
لا دراية لهن بهذه الأطباق المميزة الغنية بمركباتها الغذائية العالية ،
التى تساعد الإنسان على النمو الطبيعى وتعطيه طاقة ونشاطا
ومقاومة للأمراض والاوجاع خلاف هذه الأيام .



5

الخبز البلدى الأسمر والنخالة « الردة »

نخالة الدقيق البلدى أو الدقيق الأسمر هذا الدقيق الذى يصنع منه الخبز البلدى المعروف لنا جميعا ، هنا سنتوقف قليلا ، لقد أشرت فى الصفحات السابقة من هذا الكتاب ، كما أشرت مرارا فى جميع مؤلفاتى السابقة إلى مادة الألياف .

هذه المادة المتوافرة فى البقوليات ، تعتبر مادة أساسية بالنسبة للإنسان كى يعيش بصحة جيدة ونشاط طوال يومه ، ولكن هل من المعقول أن يعيش الإنسان طوال عمره يتناول البقوليات للحصول على هذه المادة ، بالطبع لا ، فقد اكتشف علماء التغذية منذ أعوام أن هذه المادة ما هى إلا عبارة عن النخالة التى تستخرج من الدقيق البلدى ، والتى تضاف بكثرة إلى أسفل رغيف الخبز البلدى عند خبيزه .

كما أن الدقيق نفسه يحتوى على نسبة عالية من النخالة ، مما يجعل الدقيق ذا لون أسمر قليلا ولذا أطلق عليه دقيق أسمر خلاف الدقيق الذى يطلق عليه الدقيق الأبيض حيث إنه لا يوجد به أى نسبة نخالة ولذا نجده ناصع البياض وقد يطلق عليه كذلك اسم دقيق زيرو أى نسبة النخالة فيه صفر .

وهذا الدقيق يأتينا مستوردا من بعض الدول الأوربية وفى مقدمتها الولايات المتحدة الأمريكية ..

وهنا فى هذا الكتاب نكرر للقارىء العزيز ، إن هذه النخالة المستهان بها ، تحتوى على نسبة عالية من الأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفوسفور وكلها أملاح لازمة لجسم الإنسان ، وأهمها بناء العظام والأسنان وبناء كرات الدم الحمراء ونسبة من بعض الفيتامينات ، وقد أطلق على الخبز البلدى فى أحد الأمثلة الشعبية انه مسمار البطن ، ليس لمركباته التى ذكرت المتوفرة فى النخالة . بل لأن النخالة نفسها هى عبارة عن ألياف سليولوزية المتوفرة فيها فقط، هذه الألياف التى تنبه حركة الأمعاء مما يساعد ذلك على التخلص

من الفضلات دون أى مشقة أو إرهاق ليساعد الإنسان على تناول أطعمة جديدة بمركبات أغذية مختلفة تجعل الإنسان بصحة جيدة وسعيداً طوال يومه ، كما أن هذه النخالة المستهان بها مفيدة للجهاز الهضمى وعملياته الحيوية .



6

بعض الأطعمة متوافر بها مركب الألياف

الخَصْ .. عرف منذ عهد أجدادنا قدماء المصريين، ومنه أنواع مختلفة منها الخص الأفرنجى التى يشغل فى طبق السلاطة المفضل لنا جميعا ، والخص البلدى الذى تحشى أوراقه بخلطة الأرز ، والاثنان يتم تناولهما مباشرة بدون تشغيل .

ويوجد نوعية أخرى من الخص ، تعرف بالخص الفرنسى الذى يجمل به كثير من الأطباق وأنواع أخرى مختلفة والجميع بهاعناصر غذائية وأملاح معدنية هامة ، كما تحتوى جميع الأصناف على أنسجة ليفية مركزة .

السبانخ .. من الخضراوات الورقية وقد عرف منذ القرن الرابع عشر ولكن موطنه الأصلى « اسبانيا » وهو يزرع فى مصر بكثرة ومحصوله فى « فصل الشتاء » وهو يحتوى على أملاح وعناصر غذائية مرتفعة وأهمها مركب الحديد والألياف ، ويعتبر من أطباق الخضراوات المفضلة جدا لمواطنى جمهورية مصر ، ولكن نود أن ننوه هنا انه يجب علينا بعد فرمه تقطيعه بالسكين وغسله جيدا بالماء ، أن ينقع فى الماء الساخن الذى يغلى على النار لمدة دقيقة ، ثم يصفى من الماء ليتم بعد ذلك طبخه بالصلصة كما هو متبع ، وانه قد تمت هذه المعالجة للتخلص من نسبة الحديد المركز الزيادة التى تحويها هذه الأوراق والتى قد تضر بصحة الإنسان ، وكذلك للتخلص من الأسمدة الكيميائية التى ترش عليه أثناء نموه بالأرض .

الخضراوات الورقية .. الجرجير ، البقدونس ، الفجل ، الكرفس ، كلها خضراوات ورقية تؤكل مطهية بعد ان تضاف إلى كثير من الأطعمة كمعطر للطعام عدا الجرجير والفجل يتم تناولهما طازجين بدون طهى مع الأطعمة كفاتح للشهية وخضراوات أخرى كثيرة .

الفاصوليا الخضراء .. من الخضراوات التى تزرع فى مصر وموسم زراعتها فى شهر يناير وتعطى محصولا فى أول شهر ابريل ، وهى غنية بالعناصر الغذائية ولها عدة أنواع ، أما النوع المفضل فى مصر فبه ألياف وفيرة .



7

الأسماك .. طعام بروتينى جيد

قبل أن نبدأ فى شرح هذا الباب نود أن نوضح معلومة مهمة جدا لجميع قرائى الأعزاء فى مصر والدول العربية ، إن ٦٠٪ تقريباً من مدن جمهورية مصر سواحلية أى تقع على سواحل البحر الأحمر والبحر الأبيض خلاف قناة السويس .

وهذه البحار مليئة بالأسماك مختلفة الألوان والمقاسات والأوزان والطعم والمذاق ، كلها أطعمة صالحة للطعام الآدمى وهبها الله للإنسان دون أى مقابل، خلاف أطعمة أخرى لا حصر لها مثل الجمبرى والكابوريا والاستاكوزا ، خلاف مأكولات البحار الأخرى كالقواقع المختلفة والصدفيات والمحارات ، بدرجة انك عزيزى القارىء إذا ألقيت بنظرة بين صخور البلاج فستجد قواقع ومحارات مختلفة الأحجام والألوان والأشكال ، وهى معروفة بالأسماء بالنسبة لسكان مدن القناة والمدن الساحلية وأشهرها بلح البحر ، الاستومباء ، اللوجز ، الاستردية وأم الخلول ، وأنواع أخرى كثيرة لا حصر لها .

كل هذا من صنع الله، قد وهبه للإنسان طعاما طيبا ليكمل هذا الإنسان دائرة الحياة على الأرض ، ولكن الغالبية من المصريين لا دراية لهم بهذه الأطعمة رغم وفرتها بالأسواق وثمنها الزهيد ، وهذه الأطعمة مليئة بنسب عالية جدا من الفوسفور والبروتين .

وإن كل هذه الأطعمة تغنى تماما عن جميع أصناف اللحوم والذى أتعجب منه أكثر ، إن كل هذه الأطعمة من قواقع وصدفيات ومحارات معروفة بالاسم لجميع مواطنى دول أوربا وهم يتناولونها باستمرار رغم ارتفاع ثمنها جداً لديهم لأنهم يعرفون قيمتها الغذائية المتعددة المرتفعة .

إن هذه الأطعمة يستطيع الإنسان أن يعيش مدى عمره عليها دون أن يصاب بأى مرض بسبب سوء التغذية ، ودليل على ذلك أن مواطنى اليابان كانوا منذ أقل من مائة عام لا يعرفون جميع أصناف اللحوم والدواجن والطيور وكذلك البيض ولم يتناولوا هذه الأطعمة منذ

نشأت دولتهم ، ولكن بعد انتهاء الحرب العالمية الثانية وانفتاح هذه الدولة المتقدمة على دول أوربا أدخلت عليهم بالتدريج منذ فترة قصيرة بعض الأطباق التى تستخرج من هذه الأطعمة .

وفى الحقيقة أننى قدمت هذه المعلومة للقارىء العربى وبوجه خاص للقارىء المصرى لكى أثبت له بالدليل القاطع الملموس انه من الممكن جدا الاستغناء عن اللحوم والبيض مدى الحياة دون الإصابة بأى نوع من أمراض التغذية بشرط أن يتناول أطعمة متوافرة فيها البروتين البحرى أو النباتى ، وهذا الدليل أمامنا فلننظر إلى مواطنى اليابان نجد أن نسبة كبيرة منهم تتعدى أعمارهم المائة عام ودون أى أمراض « بإذن الله » أو ضعف بسبب سوء التغذية .

فلنذهب معا إلى أحد أسواق الأسماك لنجد مأكولات البحار هذه ملقاة لدى البائعين دون أى اهتمام من المشترين ، علما بأن هذه الأطعمة زهيدة الثمن جدا لكثرة وفرتها خلاف جميع دول العالم .

ألم نقتنع حتى الآن بأن مأكولات البحار هذه هى بديل للحوم خلاف الأسماك والجمبرى ، كذلك جميعها غنية بعناصر مختلفة فى مقدمتها البروتين والفوسفور ، اليود ، فيتامين ب علاوة على أن هذه الأطعمة مقوية للنشاط الجنسى لدى الرجل والمرأة .

هذا مما دفعنى أن أقوم بشرح بعض الأطباق المختلفة المستخرجة من هذه الأطعمة البحرية التى وهبها الله لنا رزقاً دون أى مقابل، وسنبدأ هذه الأطباق فى الصفحات المقبلة بالأسماك ، والجمبرى ، الكابوريا والاستاكوزا وأخيراً مأكولات البحار « سى فود » التى لا حصر لها ، ولذا سنعرض بعضا منها .

اتمنى أن تحوز كل هذه الأطباق إعجابكم ، وارجو أن يكون ذلك مشجعا لكم للذهاب إلى السماك لشراء ما وهبه الله لنا بديلا للحوم وطعاماً شهياً وغنيا بكثير من الأغذية وفى مقدمتها الفوسفور والبروتين .

١ - سمك بورى رستو فى الفرن : يحضر عدد ٢ سمكة بورى متوسطة الحجم أو بعدد افراد الأسرة ، تنظف من الخارج والداخل كالمتاد ، وتغسل بالماء الجارى ، وتوضع الأسماك فى مصفاه .

● يقطع شرائح عدد ٢ ليمونة ، ٢ قرن فلفل رومى ، بصلة كبيرة.

● بعد أن يتخلص السمك من الماء العالق به يتبل بتتبيلة مكونة من عصير ليمونة ، ملعقة صغيرة مسحوق الكمون وعدد ٤ فصوص ثوم مقشر ومهروس جيدا وقليل من الملح ، يحضر صاج فرن وليس صينية حتى يحمر السمك مع عدم تسرب الماء من لحمه وكذلك المواد المضافة ، .. يضاف إلى قلب كل سمكة شرائح من المواد المشار إليها وكذلك الرأس ، اما ما تبقى من مواد تفرش فى الصينية ويرص عليها السمك بعد حشوه .

● يرش على السطح ٤ ملاعق زيت ويزج الصاج فى فرن محمى على الرف الوسط وليس العلوى أو أرضية البوتاجاز - مع مراعاة عدم تغطية الصاج داخل الفرن وعند احمرار سطح السمك يرفع الصاج من الفرن وينشل منه السمك ويوضع فى سرفيس التقديم ويجمل بشرائح المواد المتبقية فى قاع الصاج ويقدم فى الحال ساخنا مع الأرز الأحمر المفضل لنا جميعا .

٢ - سمك بورى مشوى : يحضر كيلو سمك بورى صغير ويفتح

وينظف من الداخل وينظف من الخارج مع مراعاة عدم تنظيفه من الصدف ، لانه فى حالة شوى السمك .. بجميع أنواعه لا ينزع الصدف أى القشور الخارجية التى تعلوه ثم يغسل بالماء الجارى ويجفف من الداخل ويتبل كالوصفة السابقة تماما « بالثوم والكمون وعصير الليمون والملح » .

يتم شوى السمك بالطريقة المتوافرة لدينا مع مراعاة أن يقلب السمك فى النخالة قبل وضعه على الشواية كما يراعى أن تكون الشواية مرتفعة الحرارة قبل إضافة السمك إليها لعدم التصاق السمك بها وبعد أن يشوى على السطحين يرفع من على الشواية ويقلب مباشرة فى خلطة مكونة من ٤ ملاعق خل ، ملعقة صغيرة كمون ، ٦ فصوص ثوم مقشر ومهروس جيدا ، ملح ، قليل من الشطة « حسب الرغبة » ، ثم ينشل من الخلطة مباشرة ويرفع فى سرفيس التقديم ويقدم .

• • •

٣ – سمك قراميط صيادية : قرموط كبير تقطع رأسه ويسلخ من الجلد ويقطع أجزاء متوسطة ، ثم تغسل بالماء الجارى وتوضع فى مصفاة .

● تحضر خلطة من بقدونس مفروم بالسكين ، كزبرة خضراء مفرومة بالسكين ، ٢ بصلة مقشرة ومقطعة شرائح ، ثمرة طماطم كبيرة مقطعة مكعبات صغيرة ، قرن فلفل رومى مقطع شرائح ، قرن فلفل حامى مقطع « حسب الرغبة » فلفل ملح كمون ،.. تقلب بملعقة زيت هذه الخلطة على النار قليلاً ، كل على حدة ، ثم تضاف كل هذه

المواد معا ، ويفرش نصفها فى برام أو صينية ، ثم ترص قطع السمك على السطح ويغطى السمك بباقى الخلطة المشار إليها ثم يزج البرام في فرن محمى لمدة ١٥ دقيقة مع مراعاة عدم تغطية البرام داخل الفرن .

● عند احمرار السطح يرفع البرام من الفرن ويقلب بالكامل فى سرفيس كبير ويقدم ، أو من الممكن أن يقدم البرام بالكامل ليتم الغرف منه ونود أن نوضح هنا أنه من الممكن أن تتبل قطع السمك بالثوم والكمون وعصير الليمون وقليل من الملح قبل اضافته إلى البرام .. كما انه من الممكن أن تقلى قطع السمك فى الزيت قبل اضافتها إلى البرام وذلك للتقليل من نسبة الدهون التى تحويها هذه النوعية من الأسماك ، .. وهذا الطبق من الممكن إعداده من السمك البياض بنفس الطريقة .

● ● ●

٤ - **سمك مقلى بالحشوة :** ٢ سمكة متوسطة الحجم: بلطى ، قشر بياض ، دنيس ، ونوعيات أخرى كثيرة تصلح للقلى ، .. ينظف السمك من الخارج والداخل ويغسل ويجفف ويتبل بالكمون وعصير الليمون والثوم والملح كالمعتاد ، ثم يترك جانباً .

● يحضر حشوة المكرونة من شرائح بصل مقلية قليلا فى ملعقة زيت على النار ، خيارة مخللة ومقطعة مكعبات صغيرة ، قرن فلفل رومى مقطع شرائح ومقلّب قليلا على النار مع ملعقة زيت ، ثم تضاف كل هذه المواد معا .

● يقلب السمك المتبل فى الدقيق ويقلى فى الزيت الغزير ، ثم

ينشل من الزيت ويحشى قلبه بالخلطة التى تم اعدادها ، ويرص فى «صاج» فرن ثم يزج الصاج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٥ دقائق تقريبا .

● يرفع الصاج من الفرن وينشل منه السمك باحتراس ويوضع فى سرفيس التقديم ويقدم مع سمك الصيادية المفضل لنا .

٥ - **سمك سردين بلدى :** يحضر سمك السردين وينظف من الخارج فقط مع نزع الخياشيم ويغسل بالماء الجارى ويوضع فى مصفاة .

● يحضر صاج فرن ويدهن بقليل جدا من الزيت ويرص قاعه بشرائح من الليمون ، ثم يرص السمك على سطح الليمون ، ويرش على سطح السمك قليل من الملح ، ثم يزج الصاج فى فرن محمى.

● عند احمرار السطح يرفع الصاج من الفرن وينشل منه السردين ويرص فى سرفيس التقديم ويجمل بشرائح الليمون المتبقية فى قاع الصاج ويقدم فى الحال ساخنا .

● ● ●

٦ - **شرائح السمك البانيه :** شرائح من السمك البانيه « غير رقيقة » تتبل بالخلطة التى سبق شرحها ، ثوم مهروس ، كمون ، عصير ليمون وملح ،.. وتترك شرائح السمك فى هذه التتبيلة لحين التقديم .

● عند تقديم الطعام ترفع على النار .. مقلاة غير لاصقة للطعام وتدهن بالزيت وعندما تحمى تخفض الحرارة قليلا ، ثم تضاف

شرائح السمك الفيليه لتستوى على السطحين لمدة لا تزيد عن دقيقتين ، وأن كان أقل يكون أفضل .

● عند تغيير لون سطح شريحة السمك البانيه دون احمرار تتشل من على المقلاة وترص فى سرفيس التقديم وتقدم فى الحال ساخنة .

●●●

٧ - **السمك الماكريل بصلصة الطماطم :** يحضر السمك الماكريل وهو متوافر بشكل ملحوظ مجمدا ،.. يحضر وينظف ويغسل كالمعتاد ويجفف من الماء العالق به ، ويقطع قطعا متساوية دون ان يفتح ليظل آخذا شكل رول كما هو معروف ، ثم يقلب فى الدقيق ويرص فى سرفيس ويترك فى الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة تقريبا .

● تجهز صلصة طماطم ويفضل الطماطم الطازجة ، على أن تكون هذه الصلصة مجهزة بالثوم المهروس والكمون والفلفل والملح فقط وتترك على النار الهادئة حتى يتكاثف عصير الطماطم .

● يقدح الزيت ثم يحضر السمك من الثلاجة ويقلى مع ملاحظة اننا سنجد ان الدقيق الذى أضيف إليه سابقاً قد أصبح لزجا ولذا يجب عدم اضافة الدقيق مرة ثانية ، لأن هذا هو المطلوب .

● بعد أن تقلى رولات السمك الماكريل تتشل من الزيت وترص واقفة فى وعاء كبير أو صينية ، ثم ترفع الصينية على النار ، ويرش على سطح السمك الصلصة المكثفة وهى ساخنة ، وأخيرا يرش على السطح ملعقة كزبرة خضراء مفرومة بالسكين ، ويترك السمك على النار الهادئة لمدة ٥ دقائق ، ثم يرص فى سرفيس التقديم مع رش ما

تبقى من صلصة طماطم على سطح السمك ويقدم فى الحال ساخنا مع طبق الأرز المفضل لنا جميعا .

٨ - كفتة السمك الجديدة : سمكة كبيرة مخلية تماماً من الشوك والجلد وخلافه ، ثم يهرس اللحم بالكبة أو المفرمة مرتين ، ثم يضاف إلى هريس السمك مقدار ملعقة كبيرة من الدقيق ، وملعقة أخرى من البقسماط الناعم وبضعة فصوص ثوم مقشر ومهروس جيدا والبهارات المفضلة لنا ، ثم يعجن الجميع معا جيداً .

● يحضر كوب من الشعير المجروش جيدا ويخلط معه كوب آخر من الدقيق وقليل من الملح ، ثم يقطع قطعا من خليط السمك ويصبع فى شكل أصابع كفتة ، ثم يقلب كل صباع فى خليط الشعير .

● بعد الانتهاء من اعداد خليط السمك يقدح زيت غزير فى القلاية ، ثم تضاف أصابع السمك لتقلى ثم تنشل من الزيت وتصفى جيدا من الزيت العالق بها وترص فى سرفيس التقديم وتقدم دافئة أو باردة .

٩ - سمك بالزبادى : كيلو سمك أى نوعية تصلح للقلى والأفضل شرائح من السمك الفيليه ... فبعد أن ينظف السمك ويجفف بفوطة ورقية ، ويتبل كالمعتاد ، يقلب فى الدقيق ويقلى فى الزيت الغزير ثم ينشل من الزيت ويصفى جيداً من الزيت العالق به ويرص فى سرفيس التقديم .

● يحضر الزبادى ويفرغ فى بوله ويضاف إليه ملعقة صغيرة من الفلفل الأرناؤوطى ، وملعقة أخرى من المستردة وملعقتين من الزيت وقليل من الملح ، ثم يخفق الزبادى .

● ينزع الجلد من على السمك فى حالة إذا كان سليما أما إذا كان فيليه فيرص فى سرفيس ، ثم يرش الزبادى على سطح السمك ويقدم .

١٠ - **سمك فيليه بصلصة الطماطم :** تتبل ترنشات من السمك الفيليه المخلى تماما من الشوك ، والتتبيلة كما شرحنا سابقاً مكونة من الثوم المهروس والكمون وعصير الليمون والملح .

● تحضر صلصة طماطم وذلك بوضع بضع وحدات من الطماطم الحمراء فى ماء يغلى على النار لمدة دقيقة ، ثم تتشل من الماء وينزع عنها بسكين رفيع مكان العنقود وتقشر الطماطم ، وتهرس حتى تصير سائلاً غليظ القوام .

● ترفع كسرولة على النار مضافا إليها ٤ ملاعق زيت وعندما يحمى يضاف إليه ٤ فصوص ثوم مهروس جيداً ، وعند الإصفرار فقط يضاف بوريه الطماطم المشار إليه كما يضاف قليل من الفلفل والكمون والملح وتترك الكسرولة على النار حتى يتم نضج الصلصة .

● ترفع مقلاة على النار وتدهن فقط بالزيت وعندما تحمى المقلاة تضاف ترنشات السمك المتبلة لتسوى على السطحين لمدة دقيقة فقط مع عدم الاحمرار .

● يفرش طبق التقديم بصلصة الطماطم وهى مرفوعة على النار حتى تكون ساخنة جداً ، ثم ينشل ترنش سمك من المقلاة ويضاف على سطح الطماطم فى منتصف الطبق ، أما باقى الطبق فيضاف على حافته ملعقتان من سلاطة البطاطس المسلوقة المقطعة مكعبات

صغيرة أو أى مواد تتناسب مع هذا الطبق وهذا بالنسبة لباقى ترنشات السمك ، ويقدم الطبق فى الحال ساخنا .

●●●

١١ - سمك فيليه بالجمبرى : يحضر ٥٠٠ جرام جمبرى ويسوى بالقشر بطريقة « الكمر » كما هو موضح فى الصفحات المقبلة ، ثم ينظف ويترك فى طبق مع رش قليل من الزيت عليه .

● تحضر ترنشات السمك الفيليه وتسوى كالطريقة السابقة .

● ترفع مقلاة على النار مضافاً إليها ٤ ملاعق كبيرة من الزيت وعندما تحمى تضاف شرائح من البصل ثم يضاف إليه فصان من الثوم المهروس جيدا ويقلب .

● يضاف إلى البصل مكعبات من الطماطم ، كما يضاف قليل من الفلفل الأسمر والملح المطلوب وتقلب الخلطة على النار قليلاً ، ثم ترفع المقلاة من على النار ، ويحضر طبق بيركس ويفرش بنصف الخلطة ، وترص ترنشات السمك الفيليه المستوى على السطح ، ويغطى السمك بباقى الخلطة .

● يرشق الجمبرى المشار إليه على سطح الخلطة ويزج الطبق البيركس فى فرن محمى حتى أحمرار السطح قليلا ، ثم يرفع الطبق من الفرن ويقدم كما هو للغرف منه أثناء تناول الطعام ، قطعا بالمقصوصة ويقدم . أو يقلب بالكامل فى سرفيس التقديم .

●●●

١٢ - ترنشات سمك فيليه بالخضراوات : يحضر ٥٠٠ جرام

شرائح من سمك الفيليه تتبل كالمعتاد وتترك جانبا .

● تحضر صينية أو طبق بيركس ويضاف إليه ١,٥٠٠ كيلوجرام من الخضراوات المشكلة المنظفة المقطعة مكعبات مع بصلة كبيرة مقطعة شرائح ومكعبات من الطماطم وقليل من الفلفل والملح ويقلب الجميع معا ، وأخيرا يرش على السطح بضع ملاعق من الزيت ، وتغطى الصينية وتوضع على النار لمدة ٥ دقائق ثم تشل من على النار وتزج فى الفرن لمدة ٥ دقائق .

● ترفع الصينية من الفرن وينزع من على سطحها الغطاء وترص شرائح السمك الفيليه على سطح الخضراوات ويرش على السطح قليل من الزيت ، وتزج الصينية مرة ثانية فى الفرن دون غطاء « الرف العلوى من الفرن » .

● عند احمرار السمك قليلا ونضج الخضراوات ترفع الصينية من الفرن وتغرف شرائح السمك مع الخضراوات وتقدم فى الحال ساخنة مع وجبة الأرز المفضل لنا جميعا .

●●●

١٣ - سمك رستو بحشوة البرتقال : يحضر السمك المطلوب ويراعى أن يصلح للتسوية فى الفرن ، ثم ينظف ويغسل بالماء الجارى كالمعتاد ويتبل ويترك جانبا .

● تحضر خلطة مكونة من ٢ ملاعق بقسماط وملعقتين من الزيت وملعقتين من الحليب ، وملعقة زعتر ، وملعقة صغيرة مبشور قشرة برتقالة ، وملعقة كبيرة عصير برتقال ، وقليل من الملح ، وبعد أن يقلب

الجميع معا ، يحشى قلب السمك بهذه الحشوة وهذه المقادير تكفى لحشوة سمكة واحدة كبيرة الحجم .

● يرص فى قلب السمك شرائح من البرتقال المالح المنزوع القشر الرقيقة التى تعلو الفصوص ثم يرص السمك فى صاج فرن مدهون زيت ويرش على سطح السمك قليل من الزيت ويزج الصاج فى فرن محمى « الرف العلوى من الفرن » .

● عند احمرار سطح السمك قليلا يرفع الصاج من الفرن ويوضع فى الأطباق ويقدم مع طبق الأرز .

١٤ - سمك رستو بحشوة الخضراوات : يحضر سمكة كبيرة تصلح للتسوية فى الفرن ، تنظف وتغسل وتتبل كالمعتاد ، ثم تترك جانبا .

● تقشر جزرة وتغسل وتبشر ، تقشر ثمرة كوسة وتغسل وتبشر ، تقشر بصلة صغيرة وتبشر ، يحضر مفروم عود كرفص ، ثم تقلب كل نوعية فى ملعقة زيت على النار حتى تذبل فقط ، وبعد الانتهاء يضاف الجميع معا ويقلب مع اضافة قليل من الملح والفلفل .

● يحشى قلب السمكة المتبلة بالحشوه وتوضع فى صينية فرن مدهونة ويرش على سطحها قليل من الزيت ، وأخيراً يزج الصاج فى فرن محمى « الرف العلوى من الفرن »

وقد لوحظ ههنا فى هذا الكتاب الهادف أن جميع الوصفات المقدمة يتم إعدادها بالزيت كمادة دهنية بديلاً للسمن والدهون الأخرى الصناعية ، ولذا فإننا ننتهز هذا لنقدم فى الصفحات المقبلة الأسباب الصحية لذلك وإيضاحاً علمياً لكل نوعية من الزيوت

الصحية حسب ترتيبها فى الأسبقية .

• عند احـمـرار سطح السـمك إلى اللون الوردى الفـاتح ، يرفع الصاج من الفرن وينشل منه السمكة باحتراس وتوضع فى سرفيس التقديم المستطيل ويجمل ويقدم مع سرفيس الأرز ، وأنه من الممكن أن تقدم هذه السمكة فى البوفيه المفتوح ضمن أطباق الأسماك ..

١٥ - شوربة السمك ، أحد بدائل شوربة الدجاج أو اللحم : يحضر كيلو سمك « شوربة » نوعية من السمك حمراء اللون اسمها سمك شوربة لانه لا يجهز منها أى أطباق أخرى سوى الشوربة ... تنظف وتغسل كالمعتاد وتقطع إذا كانت كبيرة .

• يحضر وعاء وتضاف إليه قطع من البصل والثوم والجزر والكرفس والطماطم ، كما يضاف إليه كذلك ٣ أكواب كبيرة من الماء ثم يرفع الوعاء على النار مع إضافة قليل من الملح .

• قبل نضج المواد بقليل يضاف السمك مع عدم تغطية الوعاء ويترك على النار لمدة دقيقتين من غليان الماء للمرة الثانية بعد إضافة السمك .

• يرفع الوعاء من على النار وينشل منه بإحتراس السمك ويرص فى سرفيس التقديم ويجمل بالمواد التى أضيفت .. أما الشوربة فتصب فى بوله ويضاف إليها عصير الليمون وتقدم ... وهذا المرق يصلح أن يجهز منه طبق الملوخية المفضل لنا جميعا كما يفعل مواطنو المحافظات الساحلية .



8

الجمبرى

من مأكولات البحار القشرية فهو ليس من مأكولات البحار المحارية أو القوقعية ، وهو يعتبر من المأكولات التى تحوى مواد فسفورية مركزة ، خلاف المواد البروتينية وطعمه لذيذ ومميز وسريع الهضم .

ونظراً لصغر حجمه عموماً فهو لا يقطع ولا يستخرج منه أطباق مختلفة كثيرة ، والغريب الذى لا يعرفه كثير من الناس ، أن الجمبرى من مأكولات البحار التى يتغذى فى البحر بدون أن يتناول أى طعام بفمه ولكن أثناء ...رله فى البحر يفتح فمه فالماء يدخل فى الفم ويخرج من الخياشيم . ولكن بعد أن يستخلص الجمبرى ما فى الماء من مواد دقيقة يتغذى عليها ، ولذا نجد أن الجمبرى ليس له معدة مثل الأسماك ولكن نجد به في الظهر بعد سلقه عبارة عن خط أسود رملى رفيع ، يجب علينا أن نقوم بنزعه بعد أن نشق ظهر الجمبرى من أعلى شقاً خفيفاً بالسكين ثم نقوم بمسحه بفوطة ورقية ، ولكن هذا يتم فى وحدات الجمبرى الكبير ، وليس الصغير ، لأن الجمبرى الصغير مدة حياته لا تكفى لتكون معدة وسوف نعرض طريقة تسوية الجمبرى وأطباقاً مختلفة منه .

قبل أن نبدأ فى هذا القسم نود أن نشرح أولاً طريقة تسوية الجمبرى السليمة الصحية كى تظل وحدات الجمبرى محتفظة بكل مركبات الأغذية التى تحويها ، تبعا للخطوات الآتية :

بالطريقة الكلاسيك :

١ - يحضرالجمبرى ويغسل من الشوائب والرمال العالقة به ثم يحضر وعاء ويفرش بترنشات من البصل دون نزع القشرة الحمراء الرقيقة التى تعلوه أو يضاف الجمبرى على سطح البصل ، ويغطى الوعاء ويترك على النار الهادئه لمدة ١٠ دقائق .

ويرفع الوعاء من على النار وينشل منه وحدات الجمبرى ويقشر

ويقدم ، أما إذا كانت وحدات الجمبرى كبيرة فيجب علينا بعد تسويته وتقشيره أن يفتح شقاً صغيراً من الظهر لنجد خيطاً رفيعاً مرملاً ، وهذا هو « مصارين » الجمبرى ، ويمسح بفوطة ورقية ثم يقدم الجمبرى مع فصوص الليمون ، أما الجمبرى الصغير لا تكون فيه هذا نظرا لصغر عمره .

٢ - جمبرى **بالعجين** : يحضر الجمبرى المطلوب ويقشر ويغسل ويتبل بخلطة مكونة من الكمون وعصير الليمون وقليل من الكمون ويترك جانبا حتى يتبل .

● يقلب الجمبرى فى الدقيق ويرص فى سرفيس ويترك فى الثلاجة لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر ، وعند اعداد وتقديم الطعام ، يقدح الزيت الغزير ثم تنشل وحدات الجمبرى بالعجين وتضاف إلى الزيت ليتم التحمير ، ليقدم بعد ذلك مع وجبة الأسماك والأرز المفضل لك .

٣ - **سرفيس جمبرى بعش الغراب « المشروم »** : يحضر كيلو جمبرى صغير الحجم ، ثم يقشر ويغسل ويضاف إليه ٣ فصوص ثوم ويسوى بطريقة «حمام مارى » حمام بخار لمدة ٥ دقائق فقط من غليان الماء ثم ينشل من المصفاة ويترك جانبا .

● ينشل المشروم من الماء الحافظ له ويغسل بالماء الجارى ويقطع شرائح أو يصفى من الماء جيداً ، ثم يقلب فى مقلاة على النار بملعقة زيت كبيرة حتى يشتد ويتغير لونه ثم يضاف إلى الجمبرى المشار إليه .

● بعد أن يبرد المشروم والجمبرى تماما تنزع البذور من ثمرة

طماطم متماسكة وتقطع الطماطم قطعاً مكعبة صغيرة جداً وتضاف إلى المشروم والجمبرى .

● تضاف ملعقة كبيرة كرفس مفروم بالسكين وفص ثوم مقشر ومهروس جيداً وقليل من الكمون والملح وثلاث ملاعق زيت زيتون وإن لم يتوافر يستبدل بزيت ذرة أو دوار الشمس ثم يقلب الجميع معا ، ليقدم الجمبرى مع المشروم كوجبة كاملة بديلاً عن البروتين الحيوانى بل متوافر فيها بعض المركبات التى لا تتوافر فى جميع اصناف اللحوم مثل الفوسفور المركز المتوافر فى الجمبرى وجميع مأكولات البحار .

٤ - جمبرى مع الأرز والكوسة : يحضر كيلو جمبرى صغير الحجم ويقشر ويغسل ويترك فى المصفاة ، ثم يحضر ٥٠٠ جرام كوسة صغيرة وتنظف وتغسل وتقطع مكعبات صغيرة ، ويرفع وعاء على النار به ٢ كوب كبير من الماء ، ثم توضع مصفاة محكمة على الوعاء ويفرش بها قطع الكوسة ، ويضاف على سطحها الجمبرى وفصين من الثوم مقشر ومهروس جيداً وقليل من الكمون والملح ، وتغطى المصفاه بغطاء محكم ويترك الوعاء على النار لمدة ١٠ دقائق من غليان الماء .

● يجهز كيلو أرز بطريقة الأرز الأبيض ، وبعد النضج يضاف على سطحه الجمبرى بالكوسة ويقلب الجميع معا ليغرف ويقدم بعد ذلك كوجبة كاملة .

٥ - جمبرى بالحمص الشامى : يحضر كيلو جمبرى متوسط الحجم ويقشر ويغسل ويسوى بطريقة حمام البخار كما شرحنا فى الوصفات السابقة ، ثم يترك جانبا .



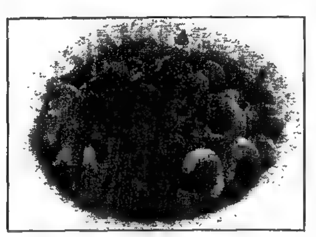
جمبرى
بالحمص
الشامى

● بعد أن ينقى الحمص وينقع فى الماء مدة لا تقل عن ساعتين يتم سلقه فى الماء المضاف إليه بصلة وثمرة طماطم مقطعة ٤ أجزاء، وعند نضج الحمص يصفى من ماء السليق ويضاف إليه الجمبرى ، ويرش على السطح تتبيلة مكونة من عصير ليمونة + ٣ ملاعق من زيت الزيتون وإن لم يتوافر يستبدل بزيت الذرة أو دوار الشمس + فص ثوم مقشر ومهروس جيداً + قليل من الفلفل والملح + ٢ ملعقة كبيرة من الماء .

● ويقلب الجميع بالخلطة ويضاف فى سرفيس التقديم ويجمل بشرائح من البصل الأخضر ومفروم الشبت ويعد ويقدم ..

٦ - جمبرى بالصلصة وعش الغراب « المشروم » : كيلو جمبرى متوسط الحجم يقشر ويغسل ويضاف إليه فص ثوم كبير مقشر ومهروس ثم يسوى بطريقة حمام بخار كما سبق وإن شرحنا لمدة ٥ دقائق ، ويوضع فى طبق كبير .

● تحضر صلصة طماطم مجهزة بالثوم المهروس والكمون والملح ثم تترك على النار الهادئة جداً .



جمبرى بالصلصة وعش الغراب

● ينشل عش الغـراب من الماء الحـافظ له ويغسل ويقطع قطعاً صغيرة ويقلب بملعقة زيت على النار حتى يشتد ويتغير لونه ، ثم يضاف إلى صلصة الطماطم المرفوعة على النار ويقلب ، ثم يضاف الجمبرى ويقلب الجميع معاً قليلاً ، ثم يرفع من على النار ويضاف فى سرفيس التقديم ويجمل ويقدم مع الأرز .

٧ - **جمبرى مطبوخ بالبصل والطماطم :** يحضر كيلو جمبرى صغير الحجم ويقشر ويغسل ، ثم يرفع وعاء على النار مضافاً إليه ٤ ملاعق زيت وعندما يحمى يضاف الجمبرى ومعه عدد ٤ فصوص ثوم مقشر ومهروس ويقلب على النار حتى يشتد ، ثم يضاف إليه ملعقة كبيرة من بوريه الصلصة وقليل من الكمون والفلفل والملح ثم يقلب الجمبرى على النار قليلاً مع الصلصة ، ويضاف مقدار كوب كبير من الماء الساخن ويغطى الوعاء ويترك على النار الهادئة .

• تقشر بصلة كبيرة وتقطع شرائح على النار بملعقة زيت وعندما تذبل تضاف إليها شرائح من الفلفل الرومى ويقلب مع البصل لحظات ، ويضاف هذا الخليط إلى وعاء الجمبرى ويقلب الجميع معا على النار حتى تتكاثف الصلصة ويرفع الوعاء من على النار ويغرف الجمبرى بالخلطة ويقدم ساخناً مع طبق الأرز .

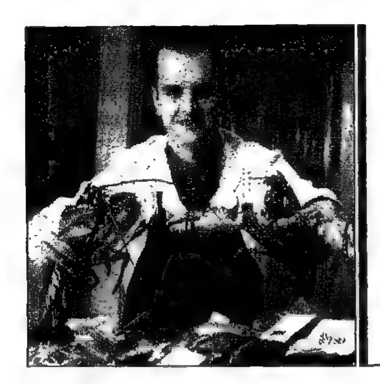
٨ - سرفيس جمبرى مع المكرونة : يحضر كيلو جمبرى متوسط الحجم ويقشر ويغسل ، ثم يرفع وعاء على النار مضافاً إليه ٤ ملاعق زيت وعندما يحمى يضاف الجمبرى ومعه ٣ فصوص ثوم مقشر ومهروس وبصلة صغيرة مقشرة ومبشورة ، ثم يقلب الجميع معا على النار حتى يشتد الجمبرى .

• يضاف إلى وعاء الجمبرى مقدار ملعقة كبيرة من مفروم الكرفس أو الكزبرة الخضراء ، كما يضاف ٢ ملعقة كبيرة من بوريه صلصة الطماطم وقليل من الفلفل والملح ، ثم يقلب الجميع على النار.

• يضاف كوب من الماء الساخن إلى وعاء الجمبرى ويغطى الوعاء ويترك على النار الهادئة .

• يسلق ٥٠٠ جرام مكرونة مقصوصة وتصفى من ماء السليق ، ثم يرفع وعاء على النار ويضاف إليه ٢ ملاعق من الزيت وعندما يحمى يضاف قليل من الفلفل الأسود المصحون . وتضاف المكرونة المسلوقة مباشرة وتقلب ، ثم يرفع وعاء الجمبرى بالصلصة من على النار ويقلب بالكامل على المكرونة وتقلب .

● يرفع وعاء المكرونة من على النار وتغرف المكرونة فى الأطباق وتقدم ساخنة كوجبة كاملة .. وتعتبر هذه الشوربة غنية جداً بالبروتين والفوسفور علاوة على مركبات أغذية مختلفة وطاقة حرارية الجسم فى حاجة يومية إليها .



9

الاستاكوزا

تعتبر الاستاكوزا أحد أنواع سرطان البحر وتكثر بسواحل البحر الأحمر والبحر الأبيض ، بالغردقة والاسكندرية ومرسى مطروح ويبلغ الواحد من ٣٠ : ٤٠ سم وتزن الواحدة من ١ : ٢ كيلو جرام وكلما زاد الوزن يكون أفضل لتكون محملة باللحم .

ولحم الاستاكوزا قريب من اللحم الكابوريا إلا أنه لين قليلا نظرا لأن به نسبة مركزة عالية جدا من الفوسفور وهى معروفة لكثير من دول العالم لأنها قليلة العرض ومرتفعة الثمن جداً ، ومن الغريب أنها متوافرة بأسواق الأسماك وزهيدة الثمن إلا أنها غير معروفة لكثير من مواطنى جمهورية مصر رغم ما بها من مركبات أغذية مركزة وبوجه خاص الفوسفور .

أما القليل من مواطنى مصر ممن لهم دراية بها لم يتقبلوا سواها رغم وفرتها ، وإننا هنا على صفحات هذا الكتاب الهادف سنقدم لجميع القراء الأعزاء كيفية تسويتها وإعدادها واتمنى أن تحوز إعجابكم ..

طريقة تسوية الاستاكوزا

١ - تحضر الاستاكوزا من السماك ويراعى أن تكون غير ميتة أى تتحرك وإلا أصبحت غير صالحة للتناول الآدمى خلاف الأسماك والجمبرى ، وهذا ينطبق على جميع أصناف المحارات والقواقع ، أى يجب أن يكون الحيوان يتحرك داخل القواقع .

أما إذا كان محاراً فيجب أن يكون مغلق الصدفتين على بعضهما مثل بلح البحر ، أما إذا كانت الصدفتان مفتوحتين فى هذه الحالة يكون الحيوان الذى بداخل الصدفتين ميتاً وغير صالح للتناول .

٢ - يرفع وعاء على النار نصفه ماء وعند الغليان يضاف إلى الماء بصلة كبيرة مقشرة وفصان ثوم مقشر وجزرة مقطعة وثمرة طماطم ، وعند غليان الماء لمدة دقيقتين ترفع الاستاكوزا بواسطة آلة

حادة وتضاف مباشرة إلى الماء وهو يغلى مع الأحتراس لخطورة الاستاكوزا حيث أنها شرسة ، ثم يغطى الوعاء مباشرة ويضغط عليه جيداً لشل مقاومة الاستاكوزا وتترك الاستاكوزاعلى النار مدة ٥ دقائق محددة حتى لا يتلف لحمها ويفقد جزءاً من مركباته الغذائية .

● يرفع الوعاء من على النار وينشل منه الاستاكوزا بعد التسوية وتترك حتى تبرد ، ثم تفتح من أسفل بعد تكسير أطرافها وينشل ما بداخلها من اللحم مثل لحم الكابوريا تقريبا ويقدم مباشرة .

كما له طرق كثيرة فى التقديم ومنها بعض الأمثلة كما يلى :

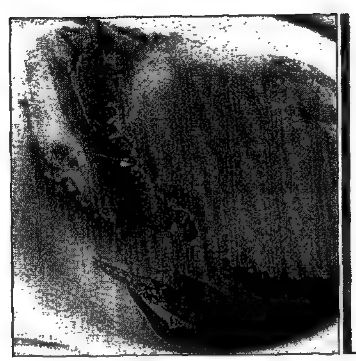
١ - استاكوزا بالمشروم .. يتم تسوية الاستاكوزا كما أوضحنا ، ثم يستخرج اللحم من أسفلها بعد تقطيع أطرافها ، وبعد استخراج اللحم منها تؤخذ الصدفة وتغسل جيداً وتجفف فى الفرن حتى تخلص من الزفارة ثم تترك جانبا ، أما اللحم فيترك جانباً .

● يرفع وعاء على النار ويضاف إليه ٣ ملاعق زبد وعندما يحمى يضاف إليه قطع من المشروم بعد أن يغسل من الماء الحافظ له ويقلب على النار حتى يشتد ويضاف إليه مفروم بصلة متوسطة وفص ثوم مهروس جيداً ويقلب الجميع معا على النار ثم يضاف لحم الاستاكوزا المشار إليه ويقلب الجميع معا .

● توضع صدفة الاستاكوزا المشار إليها فى صاج فرن ثم يضاف بداخلها خليط الاستاكوزا ويفرد السطح ويرش عليه قليل من الزبد

المقدوح ، ويزج الصاج فى فرن حتى يتم تحمير السطح قليلا .

● يسحب الصاج من الفرن وينشل منه الاستاكوزا باحتراس وتوضع فى صينية التقديم وتقدم الاستاكوزا محملة بالفوسفور المركز والبروتين الحيوانى والنباتى ومركبات أغذية مختلفة تغنينا تماماً عن تناول جميع أصناف اللحوم مدى العمر دون أن نصاب بأى مرض من أمراض التغذية .. هذا بخلاف نسبة الفوسفور المركزة الذى بلحم الاستاكوزا وكما هو معروف أن الاستاكوزا من الأطعمة المفيدة جداً للنشاط الجنسى بالنسبة للرجال والنساء معاً .



10

الكـــابـوريـــا

يقولون عنها سرطان البحر ، وتعتبر إحدى صدفيات البحار ولحمها قريب من لحم الاستاكوزا ولكنه متماسك قليلاً عن الاستاكوزا مما يجعله لذيذ المذاق رغم أن لحم الاستاكوزا به نسبة فسفور أكثر بكثير من النسبة المتوافرة فى الكابوريا ، والكابوريا من المأكولات التى لا تقطع مثل الاستاكوزا ولها طرق مختلفة فى التسوية سنعرضها فى الصفحات التالية :

عند شرائها يجب أن تكون غير ميتة مثل الأستاكوزا ، والأنثى منها أفـضل من الذكـر وهذا واضـح من أسـفلهـا ، لأن الأنثى عـادة تكون مـحملة باللحم خـلاف الذكـر ، ولـذا نجـد أن الكابوريا الأنثى ثمنهـا مرتفع عن الذكر .

وفى الصـفـحـات التـاليـة سنقـدم منهـا أطبـاقـاً أتمنـى أن تحـوز إعجابكم ..

طرق مختلفة لتسوية الكابوريا

١ - تحضـر الكابوريا التى تتحـرك أى غيـر ميتـة ثم يحضـر وعـاء ويفرش بالبصل دون نزع القشرة الرقيقة الحمراء المجففة التى تعلوه، وتضاف الكابوريا على سطح البصل ويغطى الوعاء فورا بغطاء محكم، ويرفع على النار الهادئة مع الضـغط قليلا على الغطاء لشل مقـاومـة الكابوريا علمـا بأنهـا أضعف بكثير من الأسـتاكوزا ، ثم يترك الوعاء على النار لفترة تتراوح بين ٥ : ٧ دقائق .

● يرفـع الوعـاء من على النـار وتنشـل الكابوريا منه وتقـدم ليـتم تكسير عظامها وتناول لحمها اللذيذ..

٢ - تحـضـر الكابوريا ثم يـرفـع وعـاء على النار نصـفـه مـاء تقـريبـا كـمـا تضـاف بصلة وقليل مـن الملح وعنـد غليـان الماء لمدة دقـيـقـة تضـاف الكابوريا إلى الماء أثناء غليـانه ويغطى الـوعـاء مباشـرة ويضغط على الغطاء قليلا ، ويترك الوعـاء على النار لمدة ٥ دقائق فقط ، ثم يـرفع الوعـاء من على النار وينشل منه وحدات الكابوريا لتقدم بعد ذلك .

٣ - تحضـر الكابوريا وتوضع فى صاجٍ فرن ويزج مباشـرة إلى فرن محمـى جداً حـتى تتم التسـوية سـريعـاً ، ثم يرفع الصـاج من الفـرن وينشل منه وحدات الكابوريا المشوية وتقدم .

كما يوجـد أطباق أخرى كلاسيكيـة مسـتخرجة من الكابوريا تقـدم مشـهيـات طعام أو تضـاف إلى أطبـاق الأردفل . ولكن مـا قـدمناه هنا لطريقة تسـوية الكابوريا تعتبـر طـرقاً سهلة وسـريعة التحضير بالنسبة لربات البيوت .



11

مـــأكـــولاتالبـــحـــار

مـأكـولات البـحـارأو « سى فـود » كـمـا يقـولون بالإنجليزية وهى مأكولات كثيرة جداً ولا أحد يستطيع أن يحدد اسماءها بالكامل غير المتخصصين فى عالم البحار، ومن أهمها المأكوت الصدفية المختلفة الاحجام والألوان وفى مقدمتها بلح البحر وهو الآخر مختلف الألوان ومنه ما يوجد فى رمال البحار ومنه ما يوجد بين الصخور.

وكل من نوعيه لها أصناف كثيرة وألوان مختلفة واحجام مختلفة ، ولكن فى النهاية كلها تحوى البروتين الفسفورى والبروتين المركز خلاف مركبات غذائية أخرى .

وجميع هذه المأكولات الصدفية متوافرة بأسواق الأسماك وزهيدة الثمن وهى معروفة ومفضلة لجميع مواطنى الدول الأوربية والأسيوية وهى مرتفعة الثمن جداً هناك ، ولكن للأسف كل هذه الصدفيات غير معروفة فى مطابخنا الشرقية ، وأننا هنا فى الصفحات التالية سنعرض كيفية تسويتها وتقديمها فى أطباق مختلفة.

طريقة تسوية بلح البحر الصخرى

بجميع انواعه المختلفة

١ - يحضر بلح البحر أو أى محار صخرى « أى يعيش بين الصخور فى البحار » ويغسل ويكحت منه الرمال العالقة به على الصدفتين بسكين صغير وذلك تحت صنبور الماء .

● يفرش بقاع وعاء بصلة كبيرة مقطعة بالقشرة الخارجية الجافة، ثم يقلب بلح البحر على سطح البصل ويغطى الوعاء ويترك على النار الهادئة لمدة ١٠ دقائق فقط .

● يفتح غطاء الوعاء وستجدأن الصدفتين قد فتحتا عن بعضهما، مما يدل أن بلح البحر تم تسويته وأصبح ناضجا .

● يرفع الوعاء من على النار فوراً وتنشل منه وحدات بلح البحر وتقدم بعد أن يرش عليها عصير الليمون ..

طريقة تسوية بلح البحر الرملى

كما أشرنا فى الصفحات السابقة أن مأكولات البحار كثيرة ومنها المحار والقواقع ، واهمها المحار الصدفى الذى يطلق عليه بلح البحر ومنه ما يعيش بين الصخور والذى أشرنا إليه عند طريقة تسويته ، أما الصنف الثانى ، المحار الذى يعيش فى الرمال :

وهذه النوعية المختلفة الأشكال والألوان والمقاسات ، تسوى بطريقة مختلفة أى سلقاً فى الماء ، لإنها عادة تكون مفتوحة الصدفتين فى قاع البحار أى فى الرمال مما يجعلها محملة بالرمال وعندما يتم انتشالها من قاع البحر تشعر بالخطر فتغلق الصدفتين لتحمى هذه المادة نفسها لتصبح مغلقة ومحملة بالرمال حتى يتم تسويتها فتفتح الصدفتين عند النضج .

ولكن لا يستطيع أحد تناولها لأنها عادة مليئة بالرمال خلاف المحار الصخرى الذى يكون عادة نظيفاً ما بداخله ، ولذا يجب سلق المحار الرملى وهو معروف لدى بائعى الأسماك ، ويتم التسوية كما يلى :

١ - يرفع وعاء على النار به مقدار من الماء يغطى المحار ، مضافا إليه بصلة مقشرة وجزرة وثمرة طماطم مقطعة وفصان من الثوم المقشر المقطع ، .. وعند الغليان لمدة دقيقة يضاف المحار « الرملى » ويغطى الوعاء ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق .

● يرفع الوعاء من على النار وينشل منه وحدات المحار لتقدم مع الليمون ..

طريقة تسوية القواقع البحرية

بجميع أنواعها المختلفة

١ - تحضر أى نوعية من القواقع البحرية ، وتنظف وتغسل ثم يرفع وعاء على النار به مقدار من الماء يكفى لتغطية القواقع مضافاً إليها بصلة مقشرة وفصان ثوم مقشر ومقطع وثمرة طماطم مقطعة وجزرة وقليل من الملح والكمون ، وعند الغليان لمدة دقائق تضاف القواقع وتترك لمدة ١٥ دقيقة .

● يرفع الوعاء من على النار وتنشل منه القواقع لتقدم مع مرق القواقع ، ليتم نشل لحمية القواقع بآلة حادة رقيقة لنشل حيوان القوقع من الداخل بعد تسويته ، وللعلم أن القواقع وجميع أصناف المحار تباع على العربات على نواصى الشوارع بمحافظات مدن القنال، لتقدم كوجبة سريعة خفيفة للمارة حيث يتم تناولها بالخبز .

وجميع أصناف القواقع والمحارات البحرية التى تعرف باسم مأكولات البحار وبالإنجليزية « سى فود » لها طرق مختلفة فى التسوية والإعداد والتقديم حيث تقدم كمشهيات طعام ومن ضمنها أطباق الأردفل فى جميع المطابخ الغربية وهى من أغلى الأطعمة التى تقدم فى الأماكن السياحية ذات المستوى الرفيع .

مأكولات البحار الرخوية

نوعية مختلفة من مأكولات البحار الرخوية حيث لا يتكون فيها عظام أو شوك كالأسماك مثلاً ، ولذا أطلق عليها اسم رخوية أى

كلها لحم رخوى أى دون انسجة باتاً ، مثل السُبيط ، والكلامارى ويطلق عليه بالعامية الحبَّار نظراً لأنه يطلق خلفه كمية كبيرة من المواد زرقاء اللون عندما يريد أن يتخفى أثناء تجوله فى البحر عندما يشعر بأى خطر أثناء عومه فى الماء ، وفى الصفحات المقبلة سنوضح بعضاً من هذه الأطباق المميزة .

سُبيط مقلى

يحضر كيلو سُبيط وينظف لدى السماك وذلك بنزع المقدمة وسلخ ما يعلوه ثم يغسل وتنظف أحشاؤه ويقطع شرائح طولية وتدعك هذه الشرائح بالملح والدقيق ، ثم يتبل بالفلفل وعصير الليمون والملح والثوم المهروس والكمون المصحون ويترك فترة حتى يتم التتبيل جيداً .

عند تقديم الطعام يحمى الزيت كالمعتاد وتقلَّب شرائح السُبيط فى الدقيق وتضاف مباشرة فى الذيت ليتم القلى على النار الهادئة حتى الإصفرار ، ثم ينشل من الزيت ويصفى جيداً من الزيت العالق به ، ويرص فى سرفيس التقديم ويجمل بالبقدونس وشرائح الليمون ويقدم .

سُبيط بصلصة الطماطم

يحضر السُبيط ويجهز كالوصفة السابقة .

يرفع وعاء على النار مضافاً إليه ثلاثة ملاعق من الزيت وعندما يحمى تضاف شرائح السُبيط المتبل ويقلب على النار حتى

يحمر قليلاً ويضاف إليه بصلة مقطعة شرائح وفصان من الثوم مقشر ومهروس ، ثم يقلب الجميع معاً على النار الهادئة حتى اصفرار البصل قليلاً .

يضاف ما تبقى من التتبيلة فى قاع الوعاء إلى السُبيط ويعاد التقليب قليلاً ، وتضاف ثمرة طماطم كبيرة مقطعة مكعبات ويعاد التقليب حتى تذبل الطماطم قليلاً ، وتضاف ملعقة صلصة طماطم بوريه ويقلب الجميع معاً ، ثم يضاف كوب كبير من الماء الساخن ويغطى الوعاء ويترك على النار حتى تتكاثف الطماطم ثم يرفع الوعاء من على النار ، ويغرف السُبيط المطبوخ فى الأطباق ويقدم مع الأرز .

يتم إعداد السُبيط وتنظيفه وتقطيعه وغسله وتتبيله كما سبق وأن شرحنا فى الوصفة السابقة .

ترفع مقلاة كبيرة على النار مضافاً إليها ٣ ملاعق كبيرة من الزيت ويضاف السُبيط ويقلب على النار الهادئة لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إليه شرائح من البصل وفصان من الثوم ويعاد التقليب حتى يذبل البصل ويضاف مقدار ملعقتين من الكرفس المفروم وملعقة أخرى من الكزبرة الخضراء المفرومة بالسكين ويقلب الجميع معاً قليلاً ، تضاف قطع مكعبة من الطماطم وقليل من الفلفل الأسود والملح وتقلب كل المواد معاً ثم يرفع الوعاء من على النار .

تقلب كل المواد فى برام ، ويغطى بالسلفر ويزج البرام فى فرن

محمى متوسط الحرارة لمدة ١٥ دقيقة .

يرفع البرام من الفرن ويقدم السُبيط بالخلطة مع طبق الأرز المفضل لنا .

الكلامارى « الحبُار » بحشوة الأرز

يحضر الحبار وينزع منه الرأس والمحسات المعلقة به والجلد وإن كل هذا يتم لدى السماك ، أما فى المنزل فيتم دعكه بالملح الخشن وغسله جيداً بالماء الجارى .

تحضر الحشوة ، وذلك برفع وعاء على النار مضافاً إليه ٤ ملاعق زيت وعندما يحمى يضاف إليه بصلة مبشورة وعند الاصفرار يضاف كوب كبير من الأرز بعد غسله ويقلب مع البصل حتى يشتد ، ويضاف مقدار ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم البوريه مع كوب كبير من الماء الساخن ، ومقدار ٣ وحدات من الحبًار مقطع شرائح رفيعة وملعقة كبيرة من القرفة والقرنفل والفلفل الأسود وقليل من الملح ثم يقلب الجميع معاً ويغطى الوعاء ، ويترك الوعاء على النار حتى الغليان ، ثم تخفض الحرارة حتى يتشرب الأرز الماء وينضج .

يرفع الوعاء من على النار ويبرد الأرز بالخلطة ، ثم يحشى به الحَبًار ، ويخاط فوهة الحبًار .

يرفع وعاء على النار وعندما يحمى تضاف وحدات الحبًار المحشوة بخلطة الأرز وتقلب على النار حتى يتم التحمير .

يضاف كوب كبير ماء ساخن إلى الوعاء وعصير ليمونة وقليل من الملح ويغطى الوعاء ويترك على النار حتى يجف الماء المضاف ، ثم يرفع الوعاء من على النار وينشل منه وحدات الحبار وترص فى سرفيس التقديم ويقدم مع وجبة السمك .

سرفيس كوكتيل سى فود

بعد أن عرضنا بعض أطباق مأكولات البحار « سى فود » فى الصفحات السابقة ، هنا سنعرض طبقاً تحتوى مكوناته على عدة أنواع من هذه الأطعمة البحرية حسب الخطوات الآتية :

تحضر نسب متساوية من القواقع والمحارات والجمبرى كلها تسوى بالطريقة المشار إليها فى الصفحات السابقة .



سرفيس كوكتيل سى فود

● ترفع كسرولة على النار مضافاً إليها ٣ ملاعق كبيرة من الزيت أو ملعقة من الزيد وعندما تحمى يضاف مبشور بصلة متوسطة ويقلب البصل على النار حتى يذبل ، ثم يضاف إليه جميع مأكولات البحار التى لدينا بما فيها الجمبرى ويتم التقليب على النار الهادئة لمدة دقيقة تقريباً ، وتضاف ملعقة كبيرة من الدقيق ، ويعاد التقليب على النار الهادئة حتى يتغير لون الدقيق قليلا .

● يضاف مقدار كوب ماء شعير « زجاجة بريل » ومقدار ملعقة مفروم الشبت ويتم التقليب بسرعة على النار حتى يتكاثف ماء الشعير ويصبح غليظ القوام ، ثم ترفع الكسرولة من على النار ويقلب السى فود فى السرفيس ويجمل ، ويقدم كوجبة طعام كاملة متكاملة بمركباتها الغذائية المركزة ، ومن الممكن أن يقدم هذا السرفيس كمشهيات طعام .



12

الزيوت النباتية
زيت الزيتون .. طعام وعلاج

شجرة الزيتون ، هذه الشجرة المباركة المقدسة التى أول ما ظهرت فى طور سيناء عند الوادى المقدس ، حيث تعتبر أقرب منابت الزيتون فى الجزيرة العربية ، وهى شجرة معمرة وكل ما فيها ينفع الإنسان ، خشبها وأوراقها ، وثمارها وزيتها الذى يستخرج من الثمار كما هو معروف .

البديل الأفضل من الدهون الحيوانية والسمن الصناعى الزيوت النباتية تستخرج من مواد زراعية مختلفة كثيرة ولكن هنا فى هذا الكتاب العلمى الهادف سنقدم شرحا كاملا لأهم النوعيات منها المناسبة لصحة الإنسان وأهمها حسب الأسبقية : زيت الزيتون ، ويليه زيت دوار الشمس وزيت الذرة ، أما ما تبقى من زيوت مستخرجة من مواد زراعية كثيرة لا تعليق عليها هنا ، ولكن فى كل الأحوال إنها أفضل من السمن الحيواني والصناعى وكذلك الدهون الحيوانية مثل لية الخروف ودهون الذبائح عموما ، ونبدأ فى المقدمة حسب الترتيب من حيث الجودة بزيت الزيتون .

وقد ذكرها اللـه فى قرآنه الكريم ، وقد أفردها بالذكر لعظيم منافعها فى أرض الشام والحجاز ، وهذا مع قلة مراعاتها بالسقى أو الحفر ويعتبر ذلك خلاف سائر الأشجار ، حيث انبتها اللـه العزيز القدير فى أحد أودية الجبال وهو طور سيناء ، هذا الجبل المقدس الذى باركه اللـه ، وهو الجبل الذى كلم اللـه عليه سيدنا موسى عليه السلام..

وفى الحقيقة لا مجال هنا فى هذاالكتاب ، للتوسع فى الشرح والتدقيق بخصوص سرد كل ما يخص هذه الشجرة المقدسة ، ولكن يكفى أن نذكر باختصار أن هذه الشجرة تعتبر أول شجرة أنبتت بعد الطوفان ، وعادة كانت هذه الشجرة تنبت فى بيوت الأنبياء والأراضى المقدسة وقد دعا لها سبعون نبياً بالبركة ومنهم سيدنا إبراهيم عليه السلام ، وسيدنا محمد عليه الصلاة والسلام فإنه قال « اللهم بارك فى الزيتون وزيته » كما يقال إنها أول شجرة تنبت فى الدنيا .

ومنافع هذه الشجرة كثيرة ، ونبدأ بخشبها ، الذى يعطينا وقوداً وإضاءة دون عوادم أو أدخنة خلاف جميع الأخشاب الأخرى المختلفة ، وحتى رماد هذا الحطب يعتبر أرقى المواد لغسل الحرير ، أما ورقها أى ورق شجرة الزيتون فله فوائد طبية كثيرة « راجع كتب الطب النبوى » .

أما تناول ثمار هذه الشجرة وهو حبات الزيتون الذى يقدم عادة مملحاً .. له فوائد كثيرة لصحة الإنسان إما أن يتم عصره لإستخراج الزيت من ثمرة الزيتون ، فهو له فوائد متعددة ، فهذا الزيت الذى يعتبر فى مقدمة الزيوت النباتية والذى لا يوجد دهن حيوانى على سطح الأرض مثله .

فتناول هذا الزيت مع أى مأكولات يمنع تخثر الدم « الجلطة » وينقص مستوى الكولسترول فى الدم ، ويحمى الإنسان من أمراض الشرايين القلبية كما يساعد على انخفاض ضغط الدم المرتفع بشكل لطيف .. ولذا نجد أن مواطنى الدول المتقدمة فى إنتاج زيت الزيتون لم يصب أحد منهم بهذه الأمراض المشار إليها لأنهم لا يستعملون أى دهون فى طعامهم غير زيت الزيتون وفى مقدمة هذه الدول ، دول الشام ، شمال أفريقيا ، جنوب فرنسا ، إيطاليا ، اليونان.

أما بالنسبة لدول الشام مثل سوريا ولبنان وفلسطين ، فإنه يزرع لديهم فى مساحات كبيرة ويعتبر محصولاً أساسياً على مستوى تجارى أوسع ، ولذا نجد أن معدلات الوفاة فى هذه الدول بسبب الأمراض القلبية منخفضة جداً وقد تكون معدومة تماماً ، فمن يرغب تجنب ارتفاع الكولسترول فى الدم ويحمى القلب من أمراض

الشرايين عموماً ، ويتجنب تخثر الدم ويبتعد عن ارتفاع ضغط الدم ويعيش يومه فى نشاط مستمر ، فليلجأ فوراً إلى استعمال زيت الزيتون فى جميع مأكولاته المطبوخة وغير المطبوخة ، ويبتعد تماماً عن باقى الدهون الحيوانية ويلجأ فوراً إلى الدهون النباتية التى تعتبر فى مقدمة هذه الزيوت حتى يتجنب الكثير من الأمراض .

زيت دوار الشمس

يعتبر أحد الزيوت النباتية التى تستخرج من وردة دوار الشمس ويعتبر هذا الزيت فى الترتيب الثانى بعد زيت الزيتون ، ولكن ليس معنى هذا التقليل من مميزات زيت دوار الشمس وكذلك زيت الذرة وترتيبه فى القائمة هو الثالث .

فهذه الزيوت الثلاثة من أهم الزيوت المنتجة فى مصر والدول العربية .. هذه الزيوت والحق يقال إنها من أهم الزيوت التى تعمل على خفض مستوى الكولسترول فى الدم ولها منافع كثيرة لصحة الإنسان ، فهى من أهم الزيوت النباتية التى تعمل على خفض الكولسترول فى الدم .

ولكن الابحاث العلمية التى اجريت على زيت الزيتون واثبتت علمياً أن به مركباً من ضمن مركباته يعمل على الإقلال من امتصاص الكولسترول فى الجسم ، خلاف باقى الزيوت النباتية الأخرى التى لها هى الأخرى منافع كثيرة ومنها إنها تحافظ على مستوى الكولسترول .

أما باقى نوعيات الزيوت المستخرجة من نباتات مختلفة فلا بأس بها ولكن لا يوجد بها هذه المركبات التى ذكرت ، خلاف الدهون الحيوانية الناتجة من الذبائح والطيور المختلفة وكذلك الدهون

الصناعية والزبد والسمن البلدى حتى نتجنب كثيراً من الأمراض ولو على المدى الطويل وبوجه خاص أمراض القلب ..

وينصح الأطباء فى جامعة ميلانو بتناول زيت الزيتون يومياً للمرضى الذين اجريت لهم عملية الشرايين والقلب المفتوح .

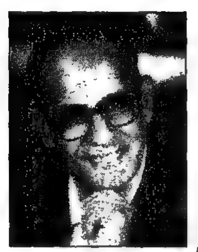
وقد ذكروا فى ابحاثهم أن تناول ملعقة زيت زيتون يعاكس ارتفاع الكولسترول الناجم من تناول بيضتين ، كما أن تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً يخفف الضغط الشريانى بشكل معقول ، ألا يكفينا كل هذا ؟ .. حقاً إنها شجرة مباركة ، لقد ذكرها الله تعالى فى كتابه الكريم كما ذكرت على ألسنة الأنبياء .

الخاتمة

الحمد لله رب العالمين ، لقد تم بحمد الله وتوفيقه إعداد هذا الكتاب الهادف المفيد الذى يعالج إحدى مشاكل العصر الحديث ، بخصوص الأوبئة التى تصيب الحيوانات والدواجن والطيور التى نعتمد عليها بعد الله عز وجل ، فى طعامنا المحمل بمركبات الأغذية وبوجه خاص البروتين الحيوانى وهو أحد عناصر الحياة للإنسان حيث يمده بالطاقة والنمو ، وإننا بعون الله تعالى قد قدمنا شرحاً وافياً لبدائل مختلفة بديلاً للحوم والدواجن تمدنا بالبروتين النباتى الذى لا يقل مستوى عن البروتين الحيوانى ، كما قدمنا تحليلاً وأبحاثاً علمية لهذه الأطعمة لتكون دليلاً مقنعاً لكل نوعية من البدائل من الأطعمة ، ... هذه الأبحاث ليست من وحى خيالى بل هى أبحاث علمية قام بها كثير من علماء العالم المتخصصين فى الأطعمة والغذاء والإنسان ، وأهم هذه الأبحاث العلمية قد سجل فى موسوعة الطب النبوى بين الإعجاز والعلم الحديث للأستاذ الدكتور حسان شمس باشا .

أرجو من الله العزيز القدير ألا أكون قد أخطأت فى المعلومات سهواً ، كما أشكر كل من بذل جهداً فى إعداد هذا الكتاب الهادف المفيد من العاملين فى سلسلة كتاب اليوم ليهدى النور وليستفيد بمادته العلمية جميع قرائى الأعزاء فى مصر والدول العربية .

والله الموفق ،،،



المؤلف فى سطور

إسماعيل هاشم مصطفى

شيف بوزارة الخارجية وخبير أغذية

- مؤلف فى مجال كتب المطبخ والعجائن والحلويات والشئون المنزلية أكثر من ثلاثين عاماً ، له مؤلفات مميزة فى مصر وجميع الدول العربية ، ورصيد مؤلفاته تعدت خمسين مؤلفاً جميعها يمثل فى جميع المعارض الدولية للكتاب وبوجه خاص معرض القاهرة الدولى للكتاب بمدينة نصر.

- محرر صحفى فى مجال الشئون المنزلية عموماً . بجرائد ومجلات مصرية وعربية ومنها مجلة شوبنج « أخبار اليوم » مجلة « هو وهى » جريدة المدينة السعودية ، جريدة الخرطوم السودانية ، جريدة الريادة الدولية ، جريدة السياسى العربى ، جريدة أخبار البلاد الدولية .

فى هذا الكتاب

الصفحة

الصفحة

الصفحة

بطاقة فهرسة

مصطفى ، إسماعيل هاشم

١٠٠ وجبة شهية خالية من اللحوم وغنية

بالبروتينات / إسماعيل هاشم مصطفى

٠-ط١٠- القاهرة : كتاب اليوم ، ٢٠٠٦

١٢٠ ص ، ٢٢ سم . - (كتاب اليوم الطبى)

تدمك ٧ ٠٨١٢٩١ ٩٧٧

١ - الأغذية - الجوانب الصحية أ العنوان

٦١٣,٢

رقم الإيداع

٢٠٠٦/١١٣٩٩

الترقيم الدولى I.S.B.N.

977--08-1261-7

اخبار اليوم -٦ أكتوبر

الثمن 6 جنيهات

طبع بمطابع أخبار اليوم

